TUNTURI®

Pure 10.1

User Manual
Pure Cross R 10.1

USER MANUAL.....03-25
BETRIEBSANLEITUNG.....26-51
MODE D'EMPLOI.....52-77
HANDLEIDING.....78-103

www.tunturi.com

It's easy to feel good!

Contents

SAFETY WARNINGS..... 4
Electrical safety 4
ASSEMBLY..... 5
Parts out of box 5
Hardware kit 5
Assembly steps 6
USE 8
Adjusting the support feet..... 8
WORKOUTS 8
Pulse rate measurement 9
Heart rate measurement 9
USER INTERFACE 10
Maximum heart rate..... 10
Power on 11
Main function bar 11
Information bar 11
Main display region 11
Home button.....11
DISPLAY FUNCTIONS 11
Multi language support 11
PROGRAMS 12
Workout Program 12
Setting your workout goal..... 13
Workout Trip 14
Own Training 14
Scenery Tour 15
Heart Rate Control..... 15
Fitness Test 16
Watt Control..... 16
Web Athletics..... 17
User preferences..... 17
System preferences..... 17
Programs..... 18
CHANGE USER..... 19
Create User 19
EDIT USER 20
Clear Log..... 20
Edit User..... 20
Delete User 20
Rename..... 20
WEB BROWSER 20
MEDIA PLAYER..... 21
SETTINGS..... 21
Wi-Fi 21
Date Time 22
Brightness..... 22
Volume..... 23
ShutDown 23
About 23
Power Management 23
Touch Calibrate..... 24
QUICK START 24
CLEANING AND MAINTENANCE 24
TRANSPORT AND STORAGE..... 24
DISCLAIMER 25
WARRANTY..... 25
SPECIFICATIONS..... 103
Parts list..... 103
Exploded view 105

Welcome

Welcome to the world of Tunturi New Fitness!
Thank you for purchasing this piece of Tunturi equipment. Tunturi offers a wide range of professional fitness equipment, including cross trainers, treadmills, exercise bikes, and rowers. The Tunturi equipment is suitable for the entire family, no matter what fitness level.
For more information, please visit our website www.tunturi.com

Safety warnings

WARNING
Read the safety warnings and the instructions. Failure to follow the safety warnings and the instructions can cause personal injury or damage to the equipment. Keep the safety warnings and the instructions for future reference.

WARNING
Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercise may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.

- The equipment is suitable for home use only. Max. usage is limited to 3 hrs a day. The equipment is not suitable for full commercial use (e.g. large gyms).
- The use of this equipment by children or persons with a physical, sensory,
- mental or motorial disability, or lack of experience and knowledge can give cause to hazards. Persons responsible for their safety must give explicit instructions or supervise the use of the equipment.
- Before starting your workout, consult a physician to check your health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms, immediately stop your workout and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain start each workout by warming up and finish each workout by cooling down. Remember to stretch at the end of the workout.
- The equipment is suitable for indoor use only. The equipment is not suitable for outdoor use.
- Only use the equipment in environments with adequate ventilation. Do not use the equipment in draughty environments in order not to catch a cold.
- Only use the equipment in environments with ambient temperatures between 10 °C and 35 °C. Only store the equipment in environments with ambient temperatures between 5 °C and 45 °C.
- Do not use or store the equipment in humid surroundings. The air humidity must never be more than 80%.
- Only use the equipment for its intended purpose. Do not use the equipment for other purposes than described in the manual.
- Do not use the equipment if any part is damaged or defective. If a part is damaged or defective, contact your dealer.
- Keep your hands, feet and other body parts away from the moving parts.
- Keep your hair away from the moving parts.
- Wear appropriate clothing and shoes.
- Keep clothing, jewellery and other objects away from the moving parts.
- Make sure that only one person uses the equipment at a time. The equipment must not be used by persons weighing more than 150kg (330 lbs).
- Do not open equipment without consulting your dealer.

Electrical safety

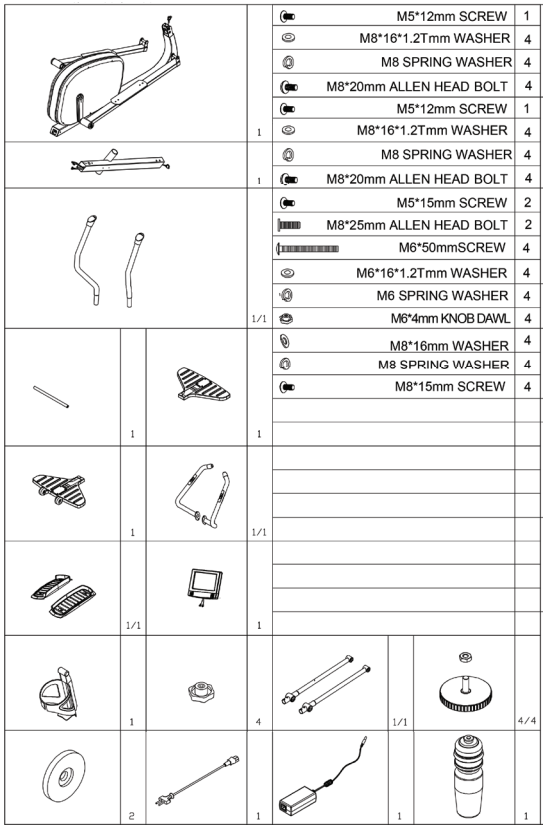
(only for equipment with electric power)

- Before use, always check that the mains voltage is the same as the voltage on the rating plate of the equipment.
- Do not use an extension cable.
- Keep the mains cable away from heat, oil and sharp edges.
- Do not alter or modify the mains cable or the mains plug.
- Do not use the equipment if the mains cable or the mains plug is damaged or defective. If the mains cable or the mains plug is damaged or defective, contact your dealer.
- Always fully unwind the mains cable.
- Do not run the mains cable underneath the equipment. Do not

run the mains cable underneath a carpet. Do not place any objects on the mains cable.
- Make sure that the mains cable does not hang over the edge of a table. Make sure that the mains cable cannot be caught accidentally or tripped over.
- Do not leave the equipment unattended when the mains plug is inserted into the wall socket.
- Do not pull the mains cable to remove the mains plug from the wall socket.
- Remove the mains plug from the wall socket when the equipment is not in use, before assembly or disassembly and before cleaning and maintenance.

Assembly

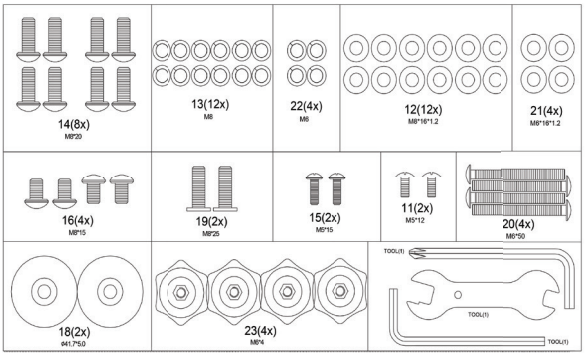
Parts out of box



The package contains the parts as shown in figure.

If a part is missing, contact your dealer.

Hardware kit

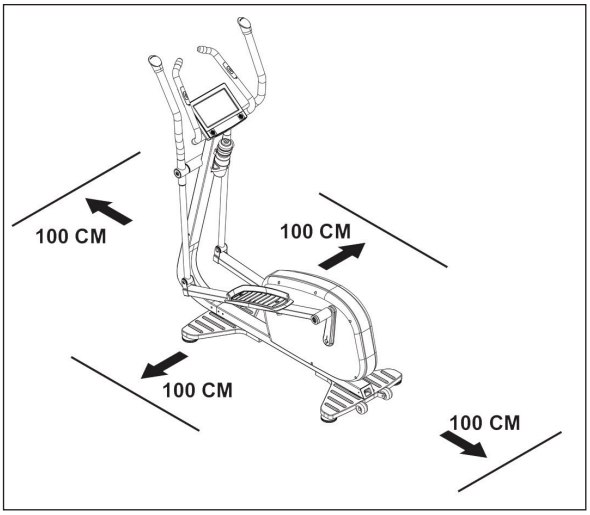


The package contains the fasteners as shown in figure.

If a part is missing, contact your dealer.
General assembly information

WARNING
- Assemble the equipment in the given order.
- Carry and move the equipment with at least two persons.

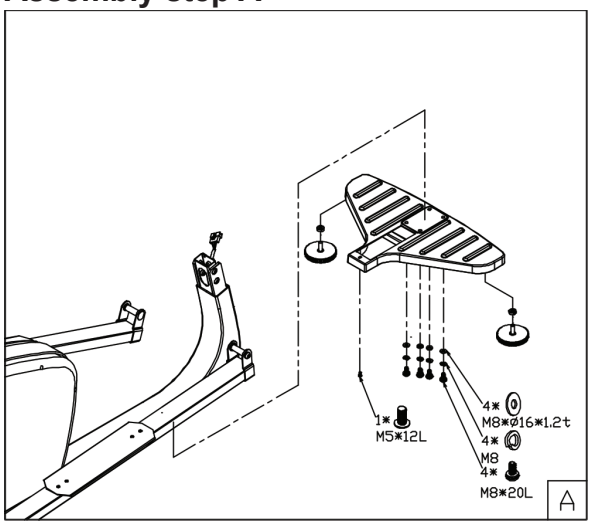
CAUTION
- Place the equipment on a firm, level surface.
- Place the equipment on a protective base to prevent damage to the floor surface.
- Allow at least 100 cm of clearance around the equipment.



Refer to the illustrations for the correct assembly of the equipment.

Assembly steps

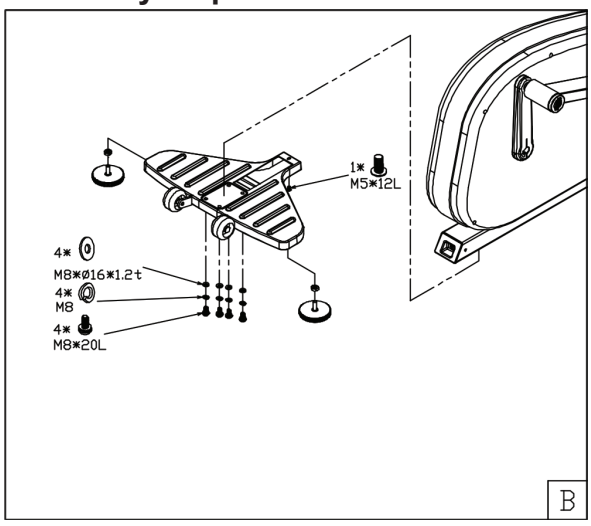
Assembly step A



- Fit height adjustment pads to the front stabilizer.
- Fit front stabilizer by using the shown hardware.

Remark:
First put all screws/ bolts in correct place before tightening them fully.

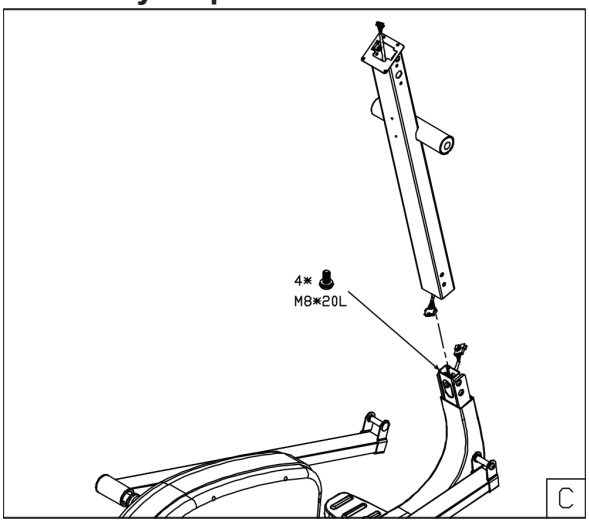
Assembly step B



- Fit height adjustment pads to the rear stabilizer.
- Fit rear stabilizer by using the shown hardware.

Remark:
First put all screws/ bolts in correct place before tightening them fully.

Assembly step C



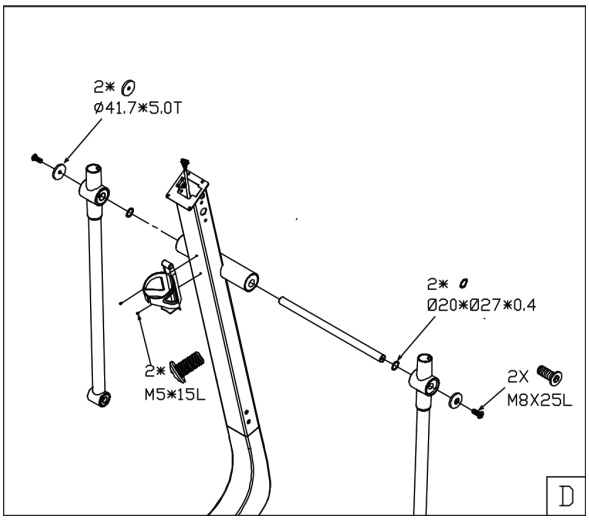
-
- Connect the wires from upright tube and main frame before sliding the upright tube in position.

Remark:
Do not remove screws from the frame before siding the upright tube in position.

- Use the enclosed Allen key to tighten both fastening screws through the holes in the tube from inside out.
- Tighten the fastening screws by turning them counter-clockwise.

Remark:
First tighten all 6 bolts hand tight before tightening them fully. This to avoid miss alignment

Assembly step D



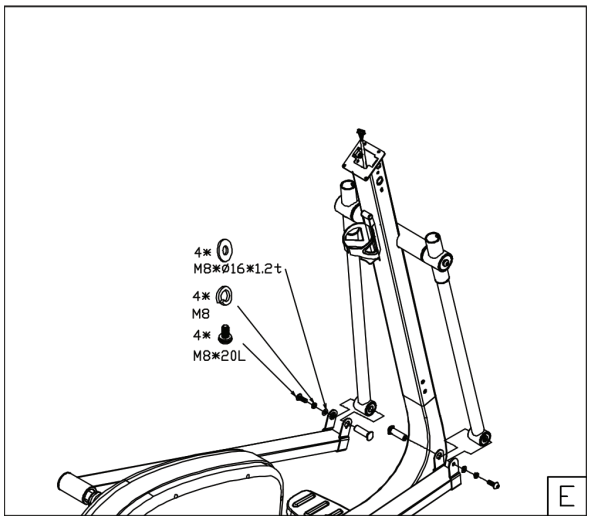
- Push the metal shaft through the bracket housing of the left arm. Attach now the left arm to the front frame tube by pushing the metal

shaft through the opening in the tube. Push the right arm on the shaft and lock it by tightening a large washer, and a screw to the both ends of the shaft. Tighten the arms using two Allen keys.

Remark:
A think shim washer is in between both swivel arms and front frame tube..

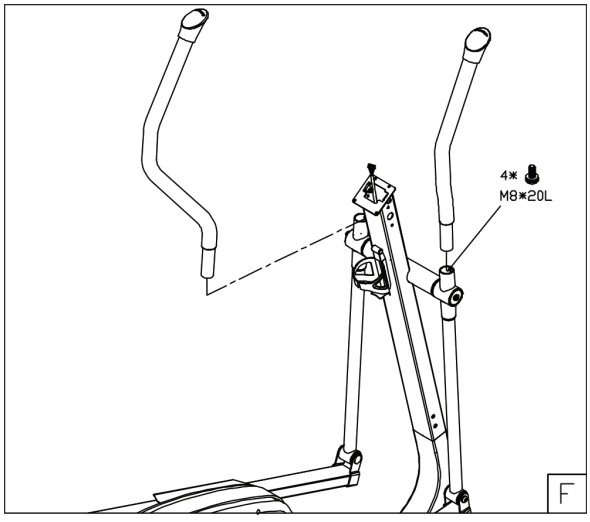
- Fix the bottle holder to the upright tube.

Assembly step E



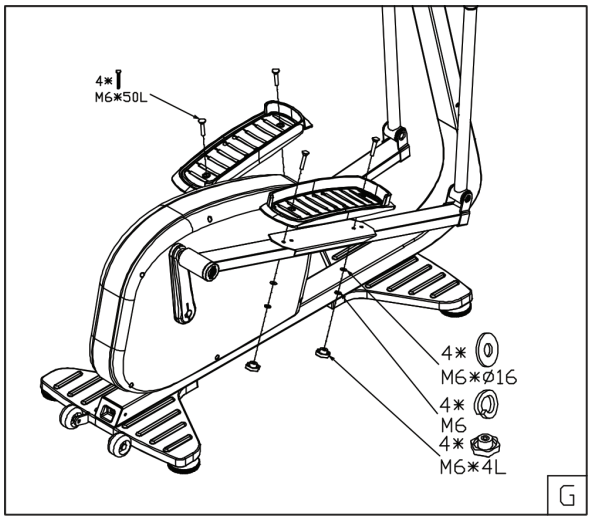
- Fix pedal tube to lower arms as shown in picture.

Assembly step F



- Fix upper moving handle bars as shown in picture.

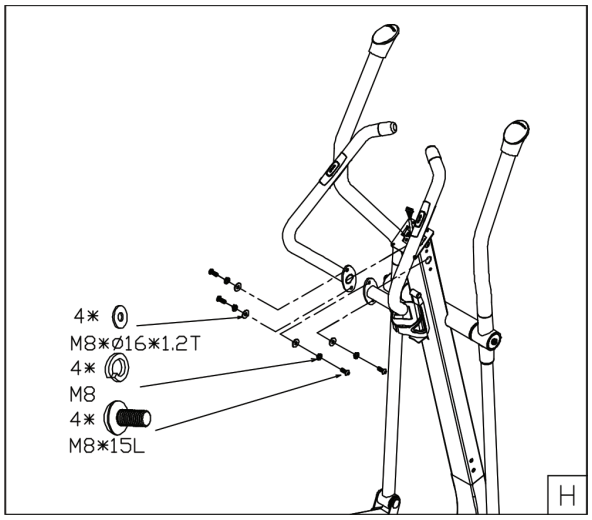
Assembly step G



- Fix both foot rests to the pedal tubes as shown in picture.

Remark:
There are two horizontal positions you can fix the foot rests too. Make sure you use same fittings for left and right foot rest always.

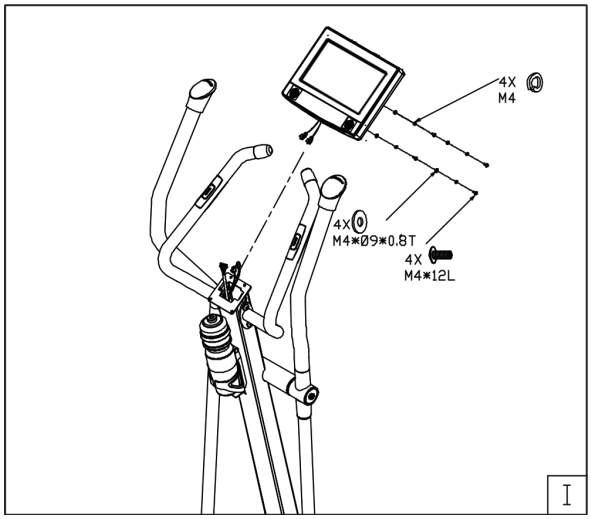
Assembly step H



- Fix both fixed handle bar tubes as shown in picture.

Remark:
First put all screws/ bolts in correct place before tightening them fully.

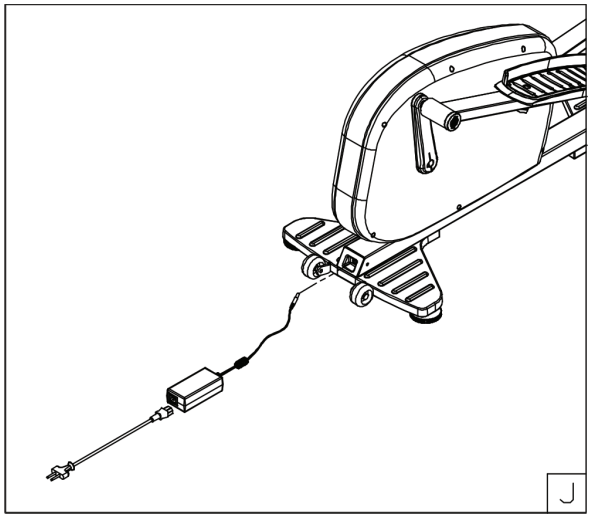
Assembly step I



- Fix the console bracket to the upright tube
- Guide the hand pulse wires coming from the handlebar and data cable coming form upright tube through the console bracket hole.
- remove the 4 assembly screws from the consoles rear cover.
- Connect the hand pulse wires and data cable with the console.
- Fix the console to the console bracket.

Remark:
Avoid the wires to damage during assembly

Assembly step J



- Attach the transformer to the cross trainer before connect it to the wall outlet.

Remark:
Always remove power cord when machine is not in use.

Use

Adjusting the support feet

The equipment is equipped with 4 support feet. If the equipment is not stable, the support feet can be adjusted.

1. Turn the support feet as required to put the equipment in a stable position.
2. Tighten the locknuts to lock the support feet.

NOTE

The machine is the most stable when all support feet are turned fully in. Therefore start to level the machine by turning all support feet fully in, before turning out the required support feet to stable the machine.

Workouts

The workout must be suitably light, but of long duration. Aerobic exercise is based on improving the body's maximum oxygen uptake, which in turn improves endurance and fitness. You should perspire, but you should not get out of breath during the workout.
To reach and maintain a basic fitness level, exercise at least three times a week, 30 minutes at a time. Increase the number of exercise sessions to improve your fitness level. It is worthwhile to combine regular exercise with a healthy diet. A person committed to dieting should exercise daily, at first 30 minutes or less at a time, gradually increasing the daily workout time to one hour.
Start your workout at low speed and low resistance to prevent the cardiovascular system from being subjected to excessive strain. As the fitness level improves, speed and resistance can be increased gradually. The efficiency of your exercise can be measured by monitoring your heart rate and your pulse rate.

Pulse rate measurement

(hand pulse sensors)

The pulse rate is measured by sensors in the handlebars when the user is touching both sensors at the same time.

WARNING

Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercise may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.

Most accurate pulse measurement is achieved when the skin is slightly moist and constantly touching the hand pulse sensors. If the skin is too dry or too moist, the pulse rate measurement might become less accurate.

NOTE

Do not use the hand pulse sensors in combination with a heart rate chest belt. If you set a heart rate limit for your workout, an alarm will sound when it is exceeded.

Heart rate measurement

(heart rate chest belt)

The most accurate heart rate measurement is achieved with a heart rate chest belt. The heart rate is measured by a heart rate receiver in combination with a heart rate transmitter belt. Accurate heart measurement requires that the electrodes on the transmitter belt are slight moist and constantly touching the skin. If the electrodes are too dry or too moist, the heart rate measurement might become less accurate.

WARNING

If you have a pacemaker, consult a physician before using a heart rate chest belt.

CAUTION

If there are several heart rate measurement devices next to each other, make sure that the distance between them is at least 2 meter.

If there is only one heart rate receiver and several heart rate transmitters, make sure that only one person with a transmitter is within transmission range.

NOTE

- Do not use a heart rate chest belt in combination with the hand pulse sensors.
- Always wear the heart rate chest belt under your clothes directly in contact with your skin. Do not wear the heart rate chest belt above your clothes. If you wear the heart rate chest belt above your clothes, there will be no signal.
- If you set a heart rate limit for your workout, an alarm will sound when it is exceeded.
- The transmitter transmits the heart rate to the console up to a distance of 1,5 meter. If the electrodes are not moist, the heart rate will not appear on the display.
- Some fibres in clothes (e.g. polyester, polyamide) create static electricity which can prevent accurate heart rate measurement.
- Mobile phones, televisions and other electrical appliances create an electromagnetic field which can prevent accurate heart rate measurement.

Maximum heart rate

(during training)

The maximum heart rate is the highest heart rate a person can safely achieve through exercise stress. The following formula is used to calculate the average maximum heart rate: 220 - AGE. The maximum heart rate varies from person to person.

WARNING

Make sure that you do not exceed your maximum heart rate during your workout. If you belong to a risk group, consult a physician.

Beginner: (50-60% of max. heart rate)
Suitable for beginners, weight-watchers, convalescents and persons who have not exercised for a long time. Exercise at least three times a week, 30 minutes at a time.

Advance: (60-70% or max. heart rate)
Suitable for persons who want to improve and maintain fitness. Exercise at least three times a week, 30 minutes at a time.

Expert: (70-80% or max. heart rate)
Suitable for the fittest of persons who are used to long-endurance workouts.

User interface

Buttons:
The Pure 10.1 display is a full colour touch screen type and thus no buttons to operate the console can be found.
Only button available is on the left hand side and is used to Turn machine on when in off mode.
To shut down the console see:
Settings “shut down” menu

Connectors:
The Pure 10.1 is equipped with 2 x 3,5 mm jack sockets.
Right hand Jack near USB is for Line out
Left hand side Jack is for Line in

The Pure 10.1 is equipped with 1 USB socket for storage device connection.
The USB socket can only read FAT32 formatted format.

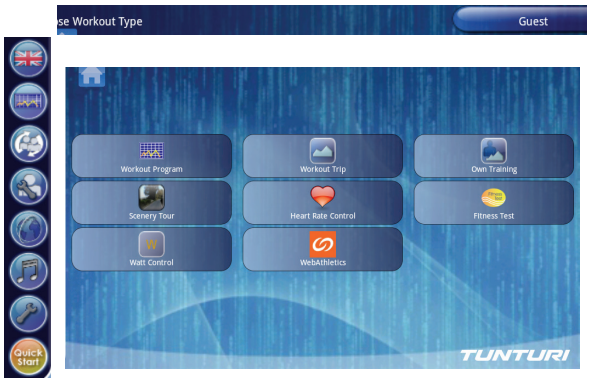
Remark:
FAT32 environment is limited to 4GB file size.

Power on

Display will show at power on, a window as a screen saver to inform you the display software is preparing the application.

When display has started you will see the above window

The display can be divided in 3 sections.



Main function bar

(Left)
Main function bar is showing main function buttons to access different mode options. Main function bar is visible in any exercise mode, and buttons can be pressed at all times.

Information bar

(upper)
Information bar is showing:
In right upper corner the selected user profile at all times.
In left upper corner program mode information.
Information bar is not active as touch screen region.

Main display region

(Centre)
Main display region is changing in every program mode.

In active mode it shows the progress of your program, and in programming mode it shows buttons and selection tools to set required data for your workout.
It is also your main window for web browser mode, and multimedia play back.

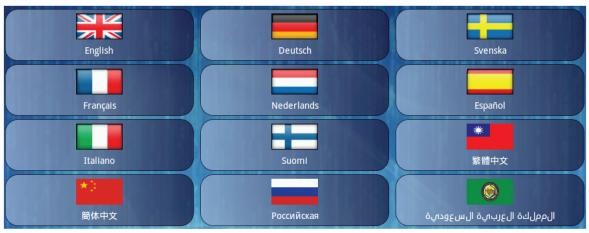
Home button

Home button is shown at all times and can be pressed rapidly two times to go back to main window when function bar is not shown.
When touch and holding the button you can drag it to any location you like and release button to make this the new position.

Display functions

Multi language support

The user manual can be preset in multi languages. When setting a language most of the user interface content will change into selected language.
Note: Engineer mode related text will not change into selected language, as this is only available in English.

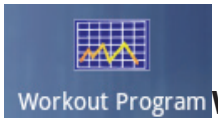


Select your language by pressing the matching flag button and user text will change into selected language directly.

You can select another display function by selecting a button from the main function bar

Programs

Select Programs by pressing the workout selection button.

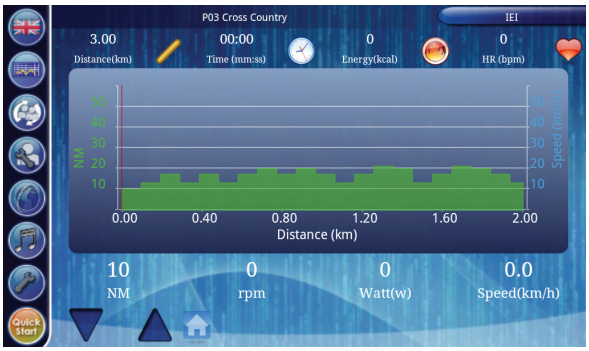


Workout Program

The “Workout Program” programs contain preset incline and speed pattern. User could select distance or time as workout goal. There are 6 preset programs:
Manual, P01 Stamina 1, P02 Stamina 2, P03 Cross Country, P04 Hill Climb, P05 Interval.

Select your program and the goal selection window appears. Set your work out goal to start your selected program.

You will see below program profile when set limit for distance.



You will see below program profile when set limit for distance.

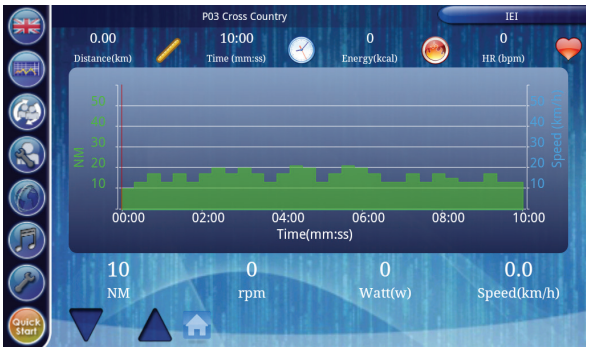


Chart display shows:

- Y-Axis left side: NM meter
- Y-axis. right side: Speed meter
- X-axis: Distance when in distance mode. Time when in time mode Window size is 2KM for distance unit and 10 Min for time unit.

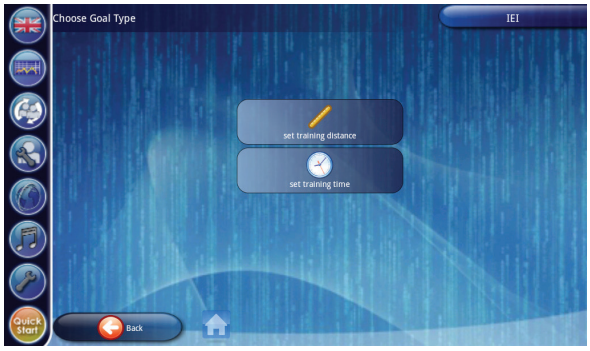
You can use the arrows in left lower corner at all times to adjust your workout intensity.

Setting your workout goal

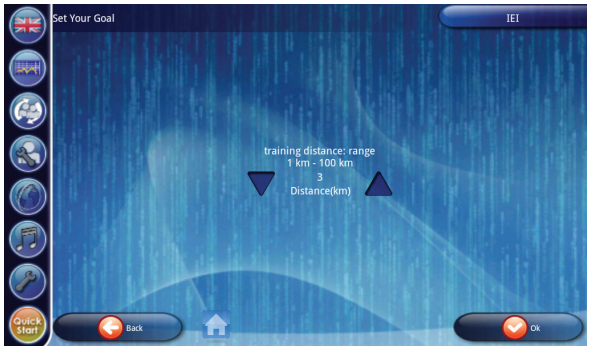
Depending on your workout type you can set your workout goal in different ways.

Setting your goal for distance.

When your program allows you to set your workout goal for a distance you will see the below window after selecting your workout program.



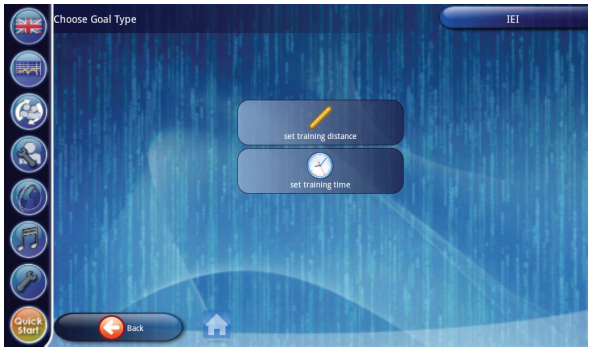
To set a distance you need to select the "set Training distance" button to got to the next step in programming.



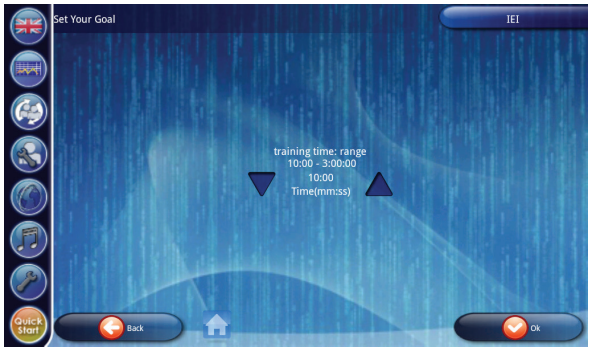
Use the arrow buttons to upper or lower your goal. The goal limits are shown in window too. (this image shows the limits in metric settings) Press "OK" button to confirm. You will go to your ready to go program you have selected.

Setting your goal for time.

When your program allows you to set your workout goal for a time you will see the below window after selecting your workout program.



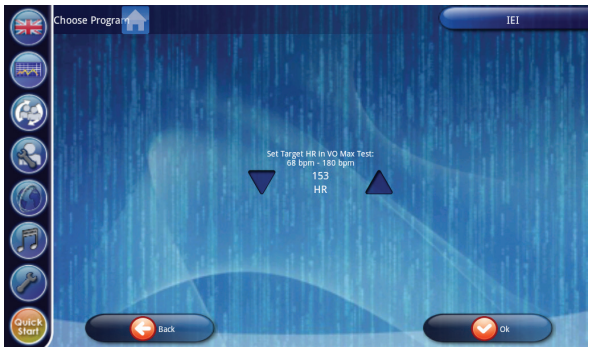
To set a time you need to select the "set Training time" button to got to the next step in programming.



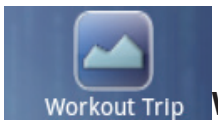
Use the arrow buttons to upper or lower your goal. The goal limits are shown in window too. Press "OK" button to confirm. You will go to your ready to go program you have selected.

Setting your goal for heart rate.

When your program allows you to set a heart rate limit to control your workout intensity, see the below window after selecting your heart rate controlled workout program.
(Note: you may need to set a goal for distance and time too to set a duration / distance limit still.)

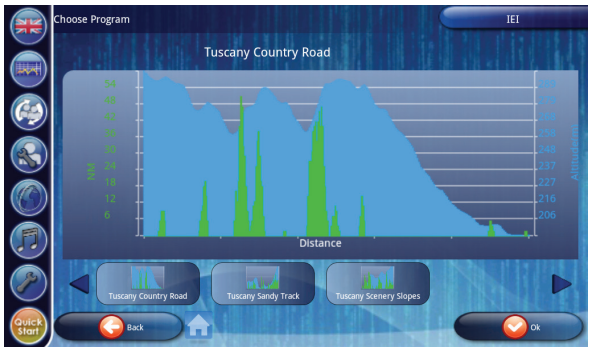


Use the arrow buttons to upper or lower your goal. The goal limits are shown in window too. Press "OK" button to confirm. You will go to your ready to go program you have selected.



Workout Trip

The “Workout Trip” programs contain real geometric data, like position, altitude, and incline. Therefore, these programs only contain preset incline. The default speed is 0.8 KM/h. However, user still could adjust NM when running. There are 3 preset programs:
A: Tuscany Country road
B: Tuscany Sandy Track
C: Tuscany Scenery Slopes



Select your program and the goal selection window appears. Set your work out goal to start your selected program.

You will see below program profile.

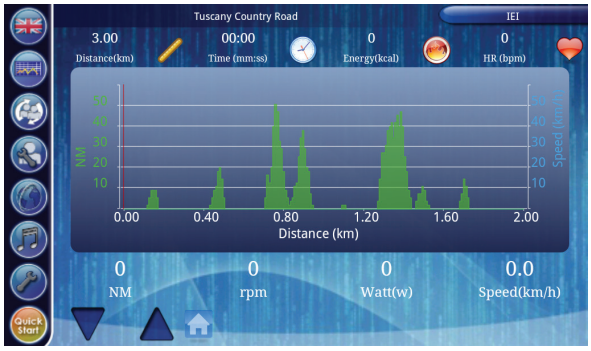
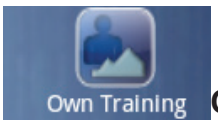


Chart display shows:
- Y-Axis left side: NM meter
- Y-axis.right side: Speed meter
- X-axis: Distance
  Window size is 2KM for distance unit

You can use the arrows in left lower corner at all times to adjust your workout intensity.

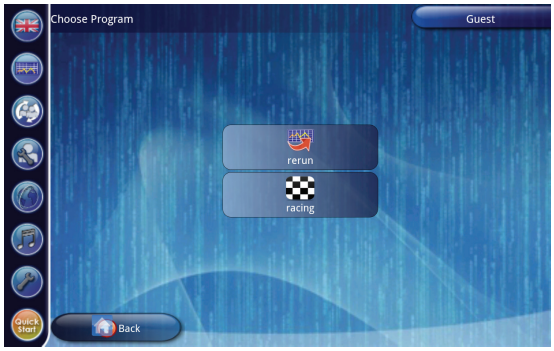


Own Training

User could save workout as his/her “Own Training” in following criteria:
- Workout type is one of Workout Program, Workout Trip, Scenery Tour, and Heart Rate Control.
- Workout ran exceeds 0.1KM and 5Min.

Select a stored training if there are any by using the arrows (Left/ Right)

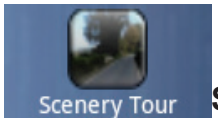
When selected your program you can choose between Rerun mode and Racing mode.



When select Rerun mode:
Before workout, setup distance or time as goal. Default distance and time is set to max value depends on each own training.

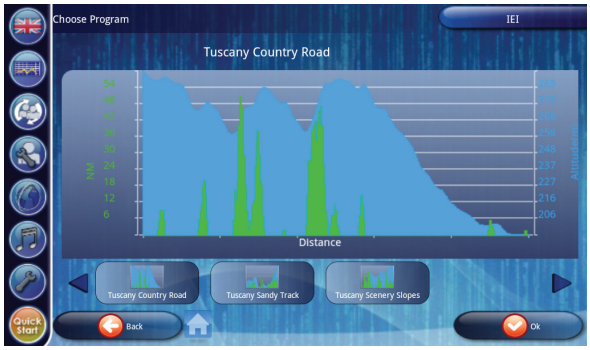
When select Racing mode:
Workout always uses the distance or time as goal in previous workout. After workout, result will show on chart region.

The workout screen outlook depends on workout mode type.



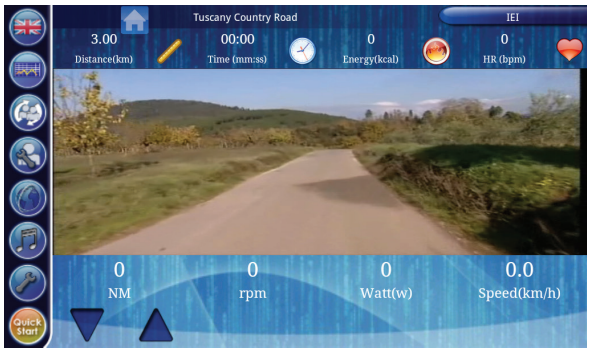
Scenery Tour

"Scenery Tour" uses the same workout profiles as in "Workout Trip", except it has the video playback. The video was recorded the scene in the local site. The video playback speed will be adjusted automatically depends on treadmill speed: The programs contain real geometric data, like position, altitude, and incline. Therefore, these programs only contain preset incline. The default speed is 0.8 KM/h. However, user still could adjust NM when running. There are 3 preset programs:
A: Tuscany Country road
B: Tuscany Sandy Track
C: Tuscany Scenery Slopes

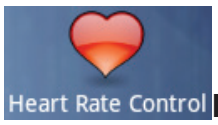


Select your program and the goal selection window appears. Set your work out goal to start your selected program.

You will see below program profile.



You can use the arrows in left lower corner at all times to adjust your workout intensity.



Heart Rate Control

The "Heart Rate Control" programs are designed to control user heart rate by resistance adjustments. So, heart rate transmitter is required for the workout. There are 6 preset programs
A: HRC
B: P06 Fat Burner 1
C: P07 Fat Burner 2
D: P08 Cardio Strength
E: P09 Cardio Climb
F: P10 Cardio Interval

Select your program and the goal selection window appears. Set your work out goal to start your selected program.

You will see below program profile.

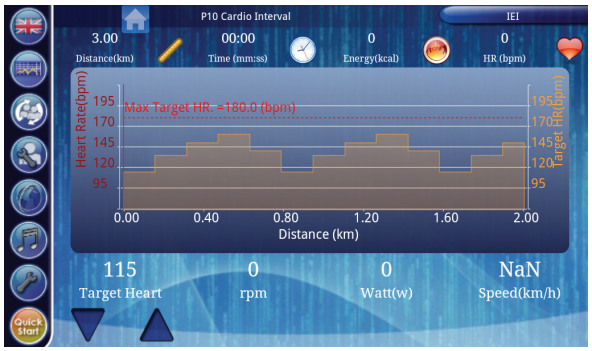
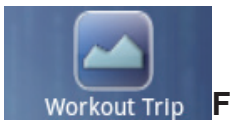


Chart display shows:

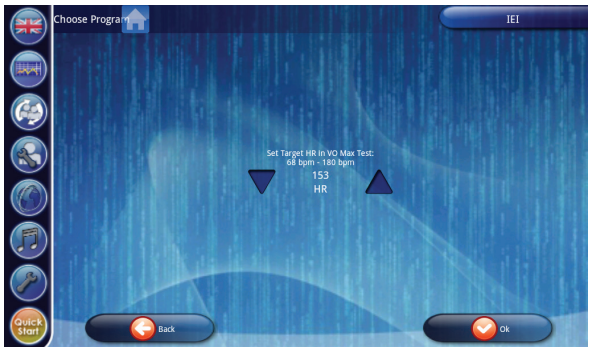
- Y-Axis left side: Heart rate (BMP)
- Y-axis.right side: Target heart rate
- X-axis: Distance when in distance mode. Time when in time mode Window size is 2KM for distance unit and 10 Min for time unit.

You can use the arrows in left lower corner at all times to adjust your heart rate goal.



Fitness Test

Fitness test measure users fitness by and show the result after test. This Fitness test is VO2 Max test.



Set your work out goal to start your selected program.

You will see below program profile.

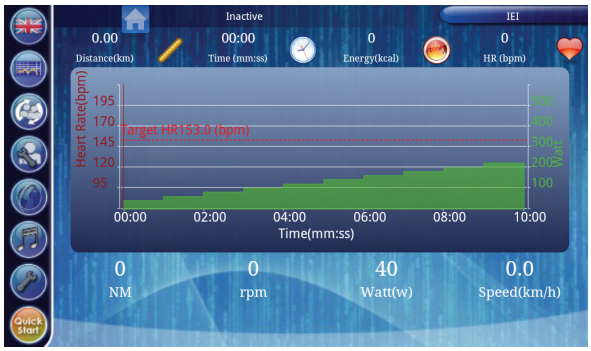


Chart display shows:

- Y-Axis left side: Heart Rate (BMP)
- Y-axis.right side: Watt
- X-axis: Time
  Window size is 10 minutes for time unit

Watt Control

The “Watt Control” programs are designed to control user power output in watts by resistance adjustments.
There are 6 preset programs
A: Manual
B: P01 Rolling Hills
C: P02 HIll Climb
D: P03 Cross Country
E: P04 Stamina
F: P05 Power Interval

Select your program and the goal selection window appears. Set your work out goal to start your selected program.

You will see below program profile.

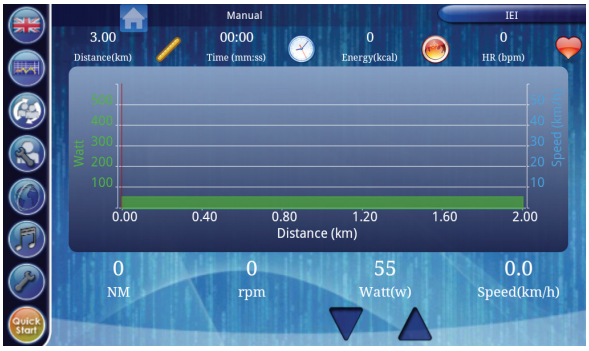


Chart display shows:

- Y-Axis left side: Watt
- Y-axis.right side: Speed
- X-axis: Distance when in distance mode. Time when in time mode
  Window size is 2KM for distance unit and 10 Min for time unit.

You can use the arrows in right lower corner at all times to adjust your Watt goal.

Web Athletics

Webathletics is a program allowing user be able to do exercise with friends / strangers on line by internet.
To use Webathletics you need to be connected to Internet.

When pressing "Web Athletics" button it opens power management window.

The Display is divided in 3 sections.

User preferences

In the lower left corner you can find the user preferences buttons.

Shut down
Press Shut down button to exit webathletics program and go back to programs window.

Register / Sign in
Press register and sign up button to register a new user or log in with an existing account.

Register

Fill out your email address to register you as a new user and create your own webathletics account.

After pressing the register you need to follow the steps as shown in the register window.

Sing in
Use your email address and received pass word to sign in with our personal account.

User settings
Press user settings button to change your personal account data and avatar look.

The following window will appear.

In the left upper corner you can set your personal data as: Name, Age, length, weight and language.

In the lower left corner you can set your avatars appearance as: Gender, colour of the eyes, hair, shirt, trousers, shoes and bike.

Save and go back to main menu by pressing in lower left corner.

System preferences

Window size
Press this button to re size the window.

Coach voice
Press button to enable or disable the coach's voice.

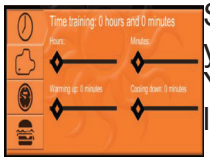
Back ground music
Press button to enable or disable the music playing in the background. .

Programs

Train with a coach

When training with a coach you are guided by a coach advising you and stimulating you to make your workout more fun.

Select your track type.
Use the slider to see more tracks (if available)

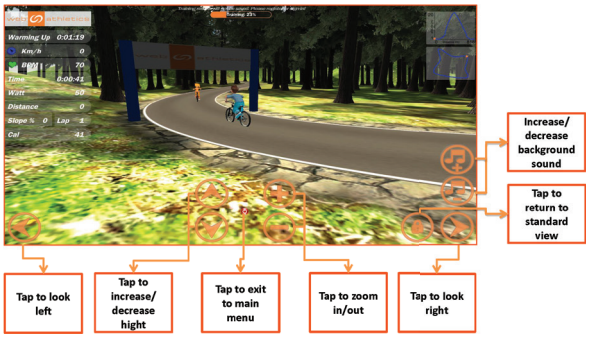


Set your goal by selecting your goal type first.
You can choose: Time, laps, distance or calories.

After setting your goal you can also choose to set a warming up and or cooling down time. The warming up and cooling down will be excluded from your actual goal setting.

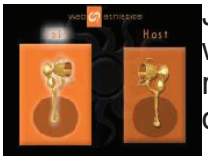
After setting a goal and optional warming up and or cooling down goal you will see the “start” button appear. Press “start” to start your set workout.

Your training will start. Follow the advice given by the coach during your workout.

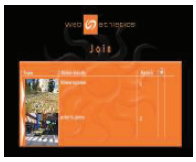

Increase/ decrease background sound
Tap to return to standard view
Tap to look left
Tap to increase/ decrease hight
Tap to exit to main menu
Tap to zoom in/out
Tap to look right

Compete to others.

In compete mode you “join” a race against others or “host” your own.

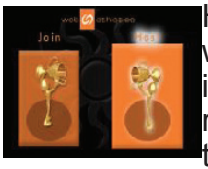


Join needs to be selected when you want to join a race and compete against others.



Select the track you want to join.
Use the slider to see more tracks (if available)

Press “ready” and wait till other players are ready to before training starts.



Host needs to be selected when you want to start and invite others to join this race and compete against them.

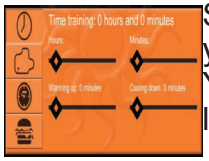
Select your track type.
Use the slider to see more tracks (if available)

Press “ready” and wait till other players are ready to before training starts.

You can use the help of social media to see when rides starts, of invite others to join your race.

Play mode.
When training with in play you will workout in cardio mode.

Select your track type. Use the slider to see more tracks (if available)



Set your goal by selecting your goal type first. You can choose: Time, laps, distance or calories.

After setting your goal you can also choose to set a warming up and or cooling down time. The warming up and cooling down will be excluded from your actual goal setting.

After setting a goal and optional warming up and or cooling down goal you will see the "start" button appear. Press "start" to start your set workout.

Your training will start.

Press the "Jump" button to jump over the obstacles.

The coach will inform you when to increase, or decrease your speed in order to keep your hart rate within target level.

The heart icon in your workout window can be shown in 3 different colours.
Blue : Heart rate under target range.
Green : Heart rate in target range
Red : Heart rate over target range.

Change user

Open Change user menu by pressing "Change user" button in main function bar.

You can change a user in the same way as you would create a user.
Select a user you want to change or press "Create User" button and create/ modify as below:

Create User

To create a new user you press the "Create User" button. Below window will appear.

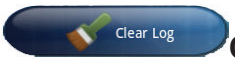
In here you can use the digital keyboard to write your name. and select an avatar to use as your personal icon. Press the "OK" key on the digital key board when you have set up your name and avatar right.

Your user is created with the standard user settings. Continue the setup of the user profile by "Change User" details in "Edit User" chapter.

Edit User

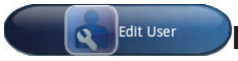
Open Change user menu by pressing “Edit User” button in main function bar.

This menu shows in the upper section the total workout log of the user.
The lower section shows the workout log of latest workout.



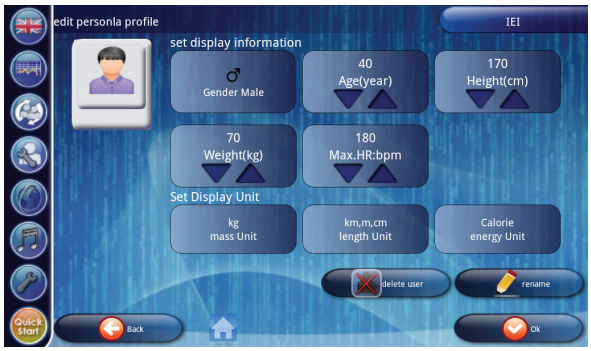
Clear Log

“Clear Log” button can be pressed to delete aswell total valeu as latest workout valeu.
Note: Display will not promt to confirm.



Edit User

“Edit User” button can be pressed to change user preferences/ settings.



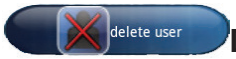
User details:

- Gender
- Age
- Heigth
- Weight
- Max HR (will be set automatically by selecting gender and age. But can be changed if wanted

Unit details:

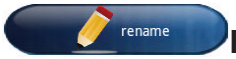
- Mass unit (KG/ LBS)
- Length unit (Metric/ Imperial)
- Energy unit (Calorie/ Jouls)

When all filled out correctly, press “OK” button to confirm.



Delete User

When button pressed the user interface will ask to confirm your action to delete user and it’s data completely.

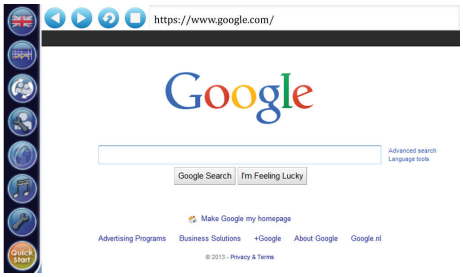


Rename

When button is pressed you can change user name, and keep the stored by the new given name.
See “Create User” for details.

Web browser

Open “Web browser” by pressing the “Internet” button in main function bar.



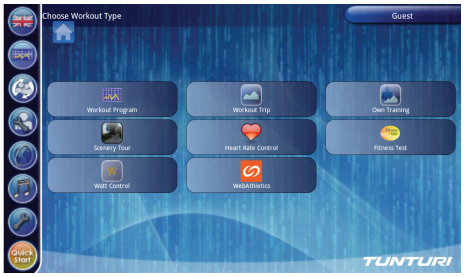
When touching the URL bar you will automatically see a software keyboard appear.

Remark:
possibly not all websites will be displayed correctly.

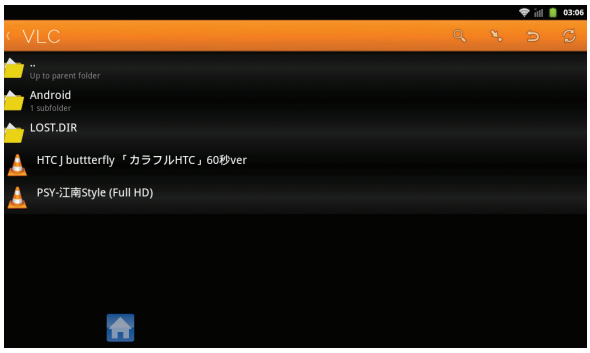
Remark:
Browsing the internet requires Wi-fi connection. (See chapter “Settings”)

Media Player

Open "Media Player" by pressing the "Media" button in main function bar.



The file search window will appear in where you can brows your storage directions for files you like to play .



Remark:
Best you can store your files on an USB drive, and put this in one of the available USB slots. USB drive must be formatted in FAT32 format.

Remark:
possibly not all files will be able to play.

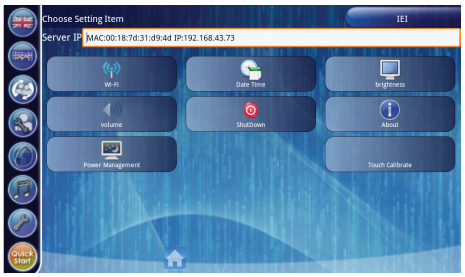
When selected your file, you will see the media player window open in where you can find the playback control buttons, knowing: File back, File play/ Pause, Stop and file forward buttons.
You will also see a playback time counter showing the already ran time in the left corner. As well as the remaining time in the right corner.

You can go back to program mode by rapidly pressing the "home button"

If you haven't stopped the music from playing it will continue to play in most program modes.
Note: When the selected program/ display function requires music and or movie function the media player will stop playing.

Settings

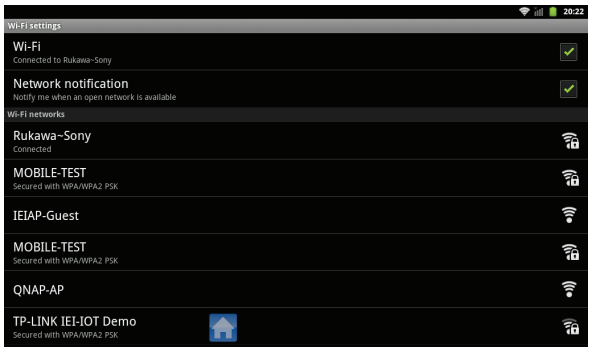
Open Settings menu by pressing the "Settings" button in main function bar.



The settings window will appear.

Wi-Fi

When pressing "Wi-Fi" button it opens Wi-Fi settings window.

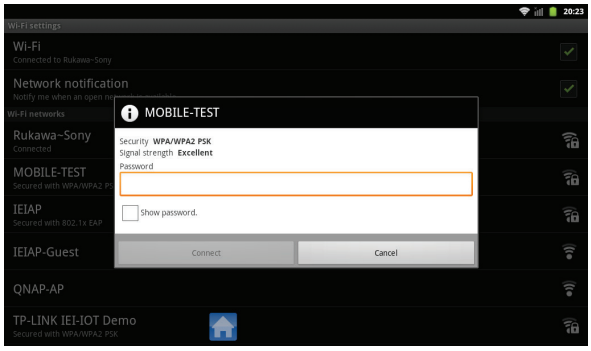


Wi-Fi Settings:
In Wi-Fi function you find a check box to turn Wi-Fi on when checked, or off when un checked.
When connected it will show to what Wi-Fi access point you are connected to.

In Network notification function you can choose to show available networks when check box is checked or hide the available networks when un checked.

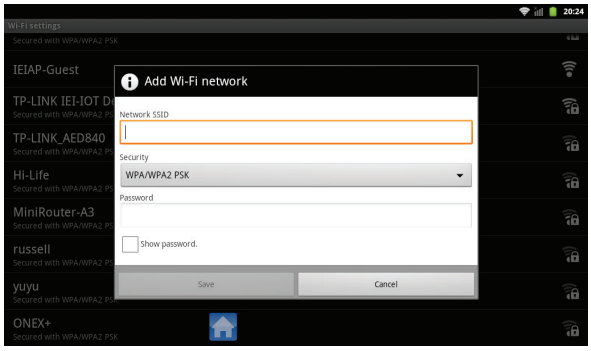
Wi-Fi networks:
Lists the available networks.
It shows authentication and signal strength sign.

Press the network you like to connect to once to open the connection window



Touch the Password bar and the software keyboard will appear automatically. Enter the pass word and press connect button to establish connection.

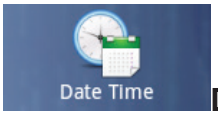
Use “Add Wi-Fi network” button, always on the bottom of your list to add a network when SSID is hidden. You might need to swipe to the bottom of the list when many available networks are listed.



Touch the Network SSID bar and the software keyboard will appear automatically.
- Enter the network name
- Select Security mode
- Fill out Password

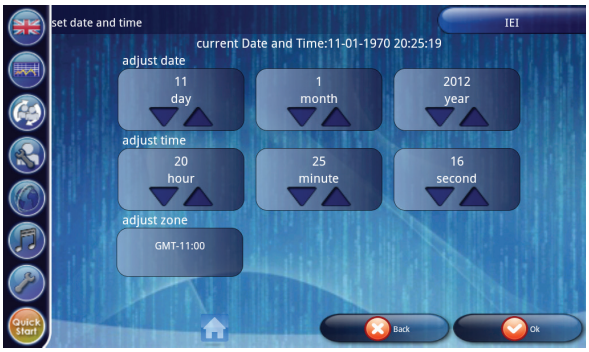
and press connect button to establish connection.

Remark:
to establish a Wi-Fi connection it might be required to set date and time correct.

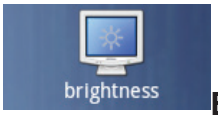


Date Time

When pressing “Date Time“ button it opens Date Time settings window.



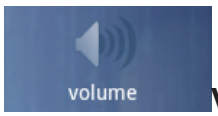
In here you can set date and time correct. You can also set correct time zone if required.
Use arrow up or down buttons to adjust.
Press OK button to confirm, and go back to setting menu.
Press Back button to go back to settings menu without change.



Brightness

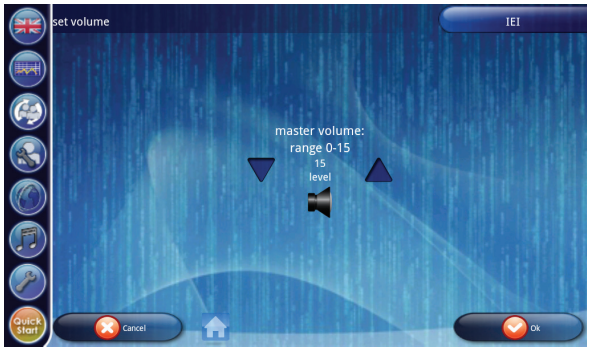
When pressing “brightness“ button it opens brightness settings window.

In here you can adjust brightness in range between 0 (darker) and 100 (lighter).
Use arrow up or down buttons to adjust..
Press OK button to confirm, and go back to setting menu.
Press Back button to go back to settings menu without change.

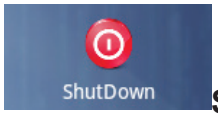


Volume

When pressing "Volume" button it opens master volume settings window.

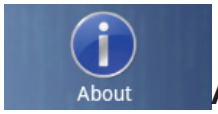


In here you can set the master volume for web and media player volume in range between 0 and 15(max).
Use arrow up or down buttons to adjust.
Press OK button to confirm, and go back to setting menu.
Press Back button to go back to settings menu without change.



ShutDown

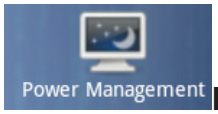
When pressing "ShutDown" button it will show a prompt message to confirm you want to shut down the display.
Select "Yes" and window will shut down.
When select "No" you will return to settings window.



About

When pressing "About" button it opens about information window.

In here you can see the currently installed software information only.
Press Back button to go back to settings menu.

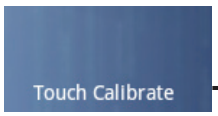


Power Management

When pressing "Power Management" button it opens power management window.

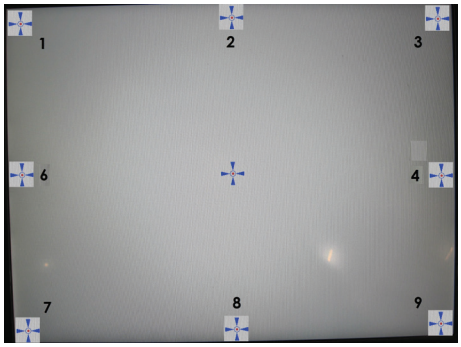
In factory mode the display will shut in standby mode after 10 minutes being idle. In power management mode you can suspend this by plus/ minus 5 minutes. Range 5/ 60 min.
Use arrow up or down buttons to adjust.
Press OK button to confirm, and go back to setting menu.
Press Back button to go back to settings menu without change.

Remark:
you also find a check box to Disable/ enable suspend. When suspend has been disabled, the display will not shut into standby mode.



Touch Calibrate

When pressing “Touch Calibrate“ button it start Touch Calibrate function



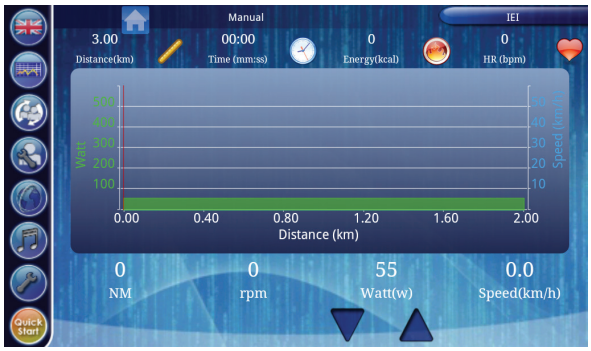
Touch each appearing gun sight as accurate as possible in the centre to accomplish the calibration procedure. After finish the calibration procedure you will automatically return to setting window.

Remark:
you cannot go back to setting menu without accomplishing the calibration procedure first.

Quick Start

Open Quick Start by pressing the “Quick start” button in main function bar.

Quick start will start a workout without any preset settings as in Manual mode.



Adjusting tension levels needs to be done manually, and there is no time limit and ore heart rate limit set.

Cleaning and maintenance

Defects and malfunctions Despite continuous quality control, defects and malfunctions caused by individual parts can occur in the equipment. In most cases, it will be sufficient to replace the defective part.

- If the equipment does not function properly, immediately contact the dealer.
- Provide the model number and the serial number of the equipment to the dealer. State the nature of the problem, conditions of use and purchase date.

Transport and storage

WARNING
Carry and move the equipment with at least two persons.

- Remain standing in front of the equipment on each side and take a sturdy grip at the handlebars. Lift the front of the equipment so as to lift the rear of the equipment on the wheels. Move the equipment and carefully put the equipment down. Place the equipment on a protective base to prevent damage to the floor surface.
- Move the equipment carefully over uneven surfaces. Do not move the equipment upstairs using the wheels, but carry the equipment by the handlebars.
- Store the equipment in a dry place with as little temperature variation as possible.

Disclaimer

2014 Tunturi New Fitness BV.
All rights reserved

The product and the manual are subject to change. Specifications can be changed without further notice

Warranty

The product has a warranty from the date of delivery (to be documented by invoice or delivery note).
Further information on warranty terms can be obtained from your local dealer. The warranty terms may vary from one country to another. Damages caused by normal wear, overloading or improper handling are excluded from the warranty. Damages caused by material or manufacturing faults are covered by the warranty and will repaired or replaced at no cost.

Index

WILLKOMMEN 27
WARNHINWEISE ZUR SICHERHEIT 27
Elektrische Sicherheit 28
ZUSAMMENBAU 29
Verpackungsinhalt 29
Hardware kit 29
Allgemeine zusammenbau 29
Montageschritte 30
GEBRAUCH 33
Einstellen der Stützfüße 33
TRAININGS 33
Pulsfrequenzmessung 33
Herzfrequenzmessung 34
Maximale Herzfrequenz 34
USER INTERFACE 35
Einschalten 35
Hauptfunktions-balken 35
Informations-balken 35
Haupt-fenster 36
Home Tatse 36
DISPLAY FUNKTIONEN 36
Mehrere Sprachen 36
PROGRAMME 36
Trainings-Programm 36
Trainingsziel einstellen 37
Workout Trip 38
Eigene Ausbildung 39
Scenery-Tour 39
Herzfrequenz-Steuerung 40
Fitness Test 40
Watt Kontrolle 41
Web Athletics 42
Benutereinstellungen 42
Vorzüge-systemeinstellungen 43
Programme 43
BENUTZER ÄNDERN 45
Benutzer erstellen 45
BENUTZER BEARBEITEN 45
Protokoll löschen 45
Benutzer bearbeiten 45
Löschen von benutzer 46
Umbenennen 46
WEB BROWSER 46
MEDIA SPIELER 46
EINSTELLUNGEN 47
Wi-Fi 47
Datum Uhrzeit 48
Helligkeit 48
Volumen 49
Herunterfahren 49
Über 49
Power Management 49
Touch kalibrieren 50
SCHNELLSTART 50
REINIGUNG UND WARTUNG 51
TRANSPORT UND LAGERUNG 51
GARANTIE 51
HAFTUNGSAUSSCHLUSS 51

Deutsch

Diese deutsche Bedienungsanleitung ist eine Übersetzung des englischen Textes. Es können keine Rechte auf diese Übersetzung abgeleitet werden.

Willkommen

Willkommen in der Welt von Tunturi New Fitness!
Vielen Dank, dass Sie dieses Gerät von Tunturi erworben haben. Tunturi bietet eine breite Palette an professionellen Fitnessgeräten wie beispielsweise Crosstrainern, Laufbändern, Trainingsfahrrädern, Rudergeräten und Vibrationsplatten. Die Tunturi Geräte sind für die ganze Familie geeignet - ganz egal, wie fit man ist. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website unter www.tunturi.com

Warnhinweise zur Sicherheit

WARNUNG
Lesen Sie die Warnhinweise zur Sicherheit und die Anweisungen. Werden die Warnhinweise zur Sicherheit und die Anweisungen nicht befolgt, kann dies zu Personenverletzungen und Schäden am Gerät führen. Bewahren Sie die Warnhinweise zur Sicherheit und die Anweisungen zur künftigen Bezugnahme auf.

WARNUNG
Herzfrequenz-Überwachungssysteme können ungenau sein. Eine Überanstrengung kann zu schweren Schädigungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach oder ohnmächtig fühlen, stellen Sie die Übungen unverzüglich ein.

- Das Gerät ist nur für den Heim- und gewerblichen Gebrauch (z.B. Krankenhäuser, Feuerwachen, Hotels, Schulen, usw.) geeignet. Die maximale Verwendung ist auf 6 Stunden pro Tag beschränkt. Das Gerät ist nicht für den ausschließlichen gewerblichen Einsatz (z.B. große Fitnessstudios) geeignet.
- Wenn dieses Gerät von Kindern oder Personen mit körperlicher, sensorischer, geistiger oder motorischer Behinderung verwendet wird, oder wenn nicht genügend Erfahrung und Kenntnisse vorhanden sind, kann dies zu Gefahrensituationen führen. Personen, die für deren Sicherheit verantwortlich sind, müssen klare Anweisungen geben oder den Gebrauch des Geräts beaufsichtigen.
- Bevor Sie Ihr Training starten, nehmen Sie Kontakt mit einem Arzt auf, um Ihre Gesundheit kontrollieren zu lassen.
- Falls Sie Übelkeit, ein Schwindelgefühl oder andere anormale Symptome verspüren, hören Sie unverzüglich mit Ihrem Training auf und wenden Sie sich an einen Arzt.
- Um einen Muskelkater zu vermeiden, starten Sie jedes Training mit Aufwärmen und beenden Sie es mit Abkühlen. Denken Sie daran, sich am Ende des Trainings zu dehnen.
- Das Gerät ist nur für den Gebrauch in geschlossenen Räumen geeignet. Das Gerät ist nicht für den Gebrauch im Freien geeignet.
- Verwenden Sie das Gerät nur in Umgebungen mit ausreichender Belüftung. Verwenden Sie das Gerät nicht in zugiger Umgebung, damit Sie sich nicht erkälten.
- Verwenden Sie das Gerät nur in Umgebungen mit Umgebungstemperaturen zwischen 10 °C und 35 °C. Lagern Sie das Gerät nur in Umgebungen mit einer Umgebungstemperatur zwischen 5 °C und 45 °C.
- Verwenden und lagern Sie das Gerät nicht in feuchten Umgebungen. Die Luftfeuchtigkeit darf niemals 80% überschreiten.
- Verwenden Sie das Gerät nur bestimmungsgemäß. Verwenden Sie das Gerät nicht für einen anderen als für den in diesem Handbuch beschriebenen Zweck.

- Verwenden Sie das Gerät nicht, falls Teile beschädigt oder defekt sind. Ist ein Teil beschädigt oder defekt, wenden Sie sich an Ihren Händler.
- Halten Sie Ihre Hände, Füße und andere Körperteile von den beweglichen Teilen fern.
- Halten Sie Ihr Haar von den beweglichen Teilen fern.
- Tragen Sie entsprechende Kleidung und Schuhe.
- Halten Sie Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fern.
- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät nur von einer Person auf einmal verwendet wird. Das Gerät darf nicht von Personen verwendet werden, deren Gewicht 150 kg (330 lbs) überschreitet.
- Öffnen Sie das Gerät nicht, ohne vorher mit Ihrem Händler zu sprechen.

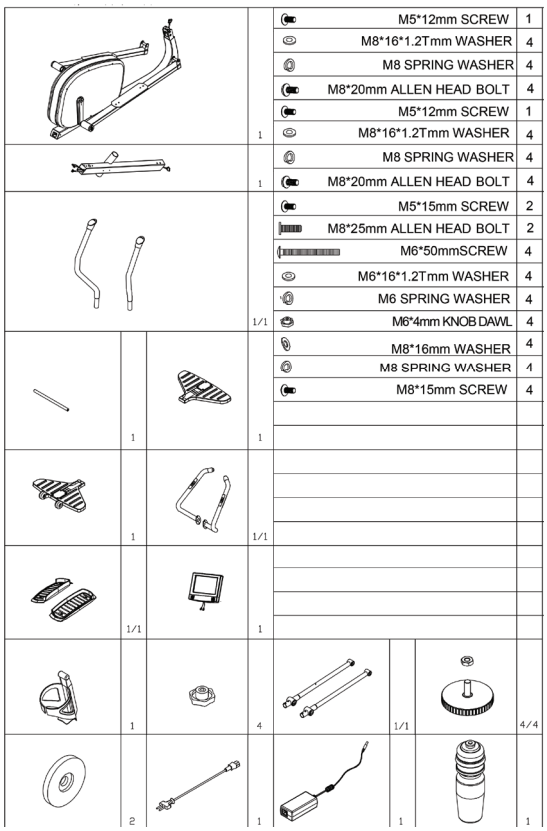
Elektrische Sicherheit

(betrifft nur elektrisch betriebene Geräte)

- Vergewissern Sie sich vor der Verwendung stets, dass die Netzspannung mit der Spannung auf dem Typenschild des Geräts übereinstimmt.
- Verwenden Sie kein Verlängerungskabel.
- Halten Sie das Netzkabel von Hitze, Öl und scharfen Kanten fern.
- Verändern Sie nichts am Netzkabel oder am Netzstecker
- Verwenden Sie das Gerät nicht, falls das Netzkabel oder der Netzstecker
- beschädigt oder defekt ist. Ist das Netzkabel oder der Netzstecker beschädigt oder defekt, wenden Sie sich an Ihren Händler.
- Wickeln Sie das Netzkabel immer vollständig ab.
- Lassen Sie das Netzkabel nicht unter dem Gerät entlanglaufen. Lassen Sie das Netzkabel nicht unter einem Teppich entlanglaufen. Stellen Sie keine Gegenstände auf das Netzkabel.
- Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel nicht über der Kante eines Tisches hängt. Vergewissern Sie sich, dass niemand versehentlich über das Netzkabel stolpert.
- Lassen Sie das Gerät nicht unbeaufsichtigt, wenn der Netzstecker in die Wandsteckdose eingesteckt ist.
- Ziehen Sie nicht am Netzkabel, um den Netzstecker aus der Wandsteckdose zu ziehen.
- Ziehen Sie den Netzstecker aus der Wandsteckdose, wenn das Gerät nicht verwendet wird, bevor es zusammengebaut oder zerlegt wird sowie vor der Reinigung und Wartung.

Zusammenbau

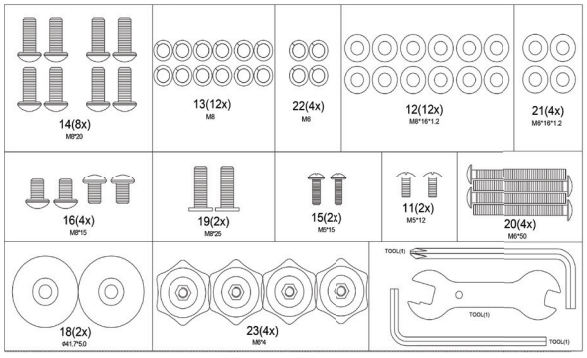
Verpackungsinhalt



Die Verpackung enthält die in Bild dargestellten Teile.

Fehlt ein Teil, wenden Sie sich an Ihren Händler

Hardware kit



Die Verpackung enthält die Befestigungsteile gemäß Bild. Siehe Abschnitt “Beschreibung”.

Fehlt ein Teil, wenden Sie sich an Ihren Händler.

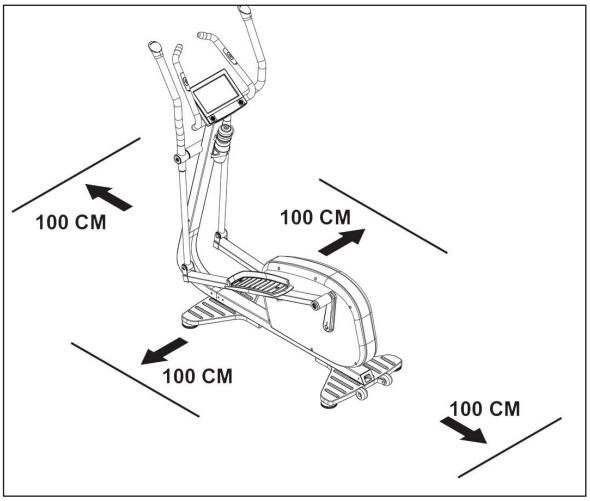
Allgemeine zusammenbau

WARNUNG

- Bauen Sie das Gerät in der angegebenen Reihenfolge zusammen.
- Tragen und bewegen Sie das Gerät mit mindestens zwei Personen.

VORISCHT

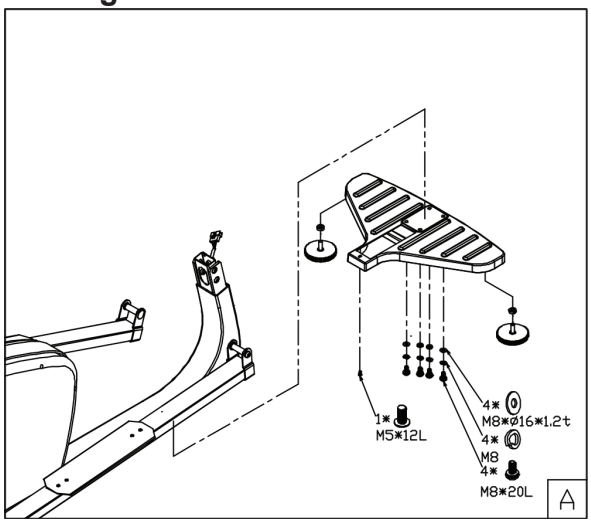
- Stellen Sie das Gerät auf festen, ebenen Boden.
- Stellen Sie das Gerät auf eine schützende Unterlage, um Schäden am Bodenbelag zu vermeiden.
- Sorgen Sie rund um das Gerät für einen Freiraum von mindestens 100 cm.



Der richtige Zusammenbau des Geräts geht aus den Abbildungen hervor.

Montageschritte

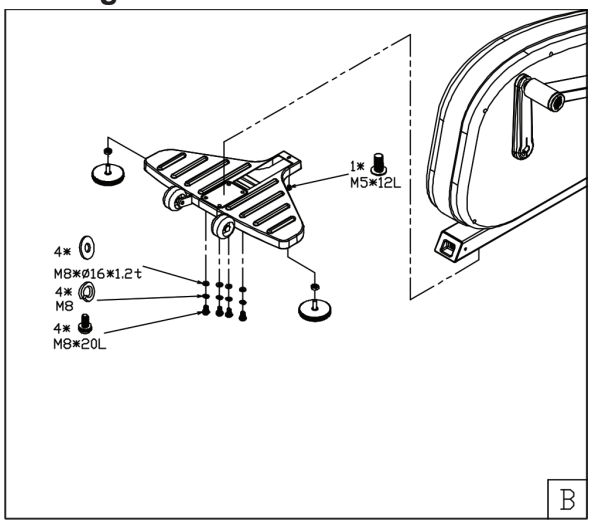
Montageschritt A



- Montiere die Polster zur Höhenanpassung des fordern Stabilisator
- Montiere den fordere Stabilisator mithilfe der gezeigten Hardware

Bemerkung:
Platziere an erster Stelle alle Schrauben/ Bolzen an der richtigen Stelle bevor diese vollständig zu befestigen.

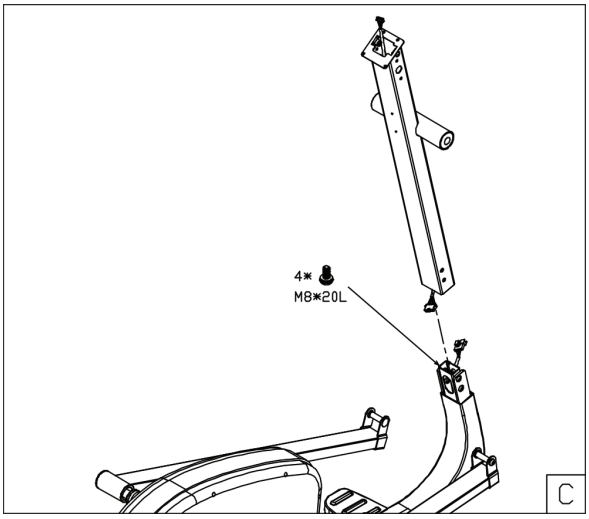
Montageschritt B



- Montiere die Polster zur Höhenanpassung des fordern Stabilisator
- Montiere den hinteren Stabilisator mithilfe der gezeigten Hardware

Bemerkung:
Platziere an erster Stelle alle Schrauben/ Bolzen an der richtigen Stelle bevor diese vollständig zu befestigen.

Montageschritt C



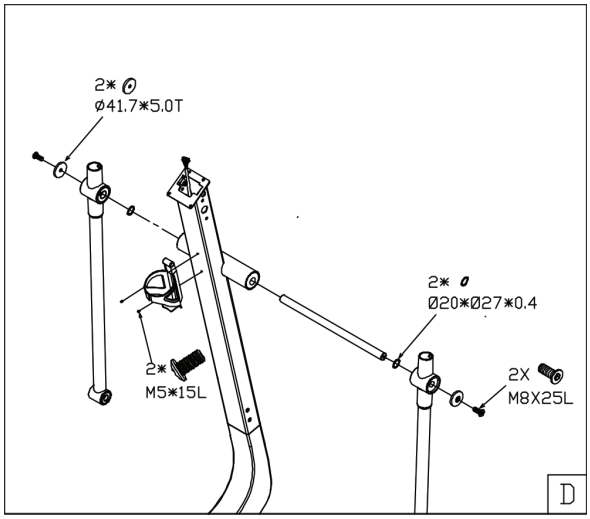
- Verbinden Sie die Kabel vom Upright Tube und Main Frame bevor sie den Upright Tube in Position schieben..

Bemerkung:
Entfernen sie die Schauben nicht aus dem Frame bevor der Upright Tube in Position geschoben ist..

- Verwenden Sie den beilegenden Inbus-Schlüssel um die Schrauben, durch die Löcher (von Innen nach Außen) zu befestigen.
- Ziehen Sie die Befestigungsschrauben an - drehen im Uhrzeigersinn.

Bemerkung:
Ziehe die 6 Bolzen erst handfest bevor diese Nachgezogen werden um Schiefstellung zu vermeiden

Montageschritt D

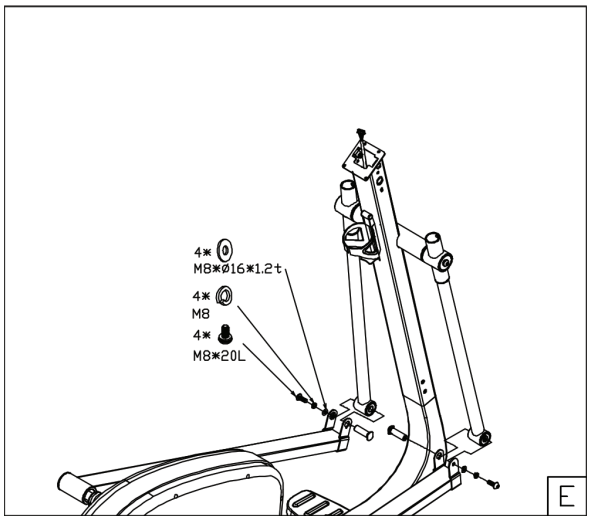


- Schieben Sie den Metall-Shaft durch das Innenlager-Gehäuse des linken Armes. Schließen Sie jetzt den linken Arm an am vorderen Rahmenrohr durch den Metall-Shaft durch die Öffnung im Rohr zu drücken. Drücken Sie den rechten Arm auf den Shaft und befestige diesen mit den Unterlegscheiben und Schraube an den beiden Enden der Shaft . Ziehen Sie die Arme mit zwei Inbus-Schlüssel

Remark:
Eine dicke shim-Unterlegscheibe ist zwischen den Swivel-Arm und den Front Frame-Tube

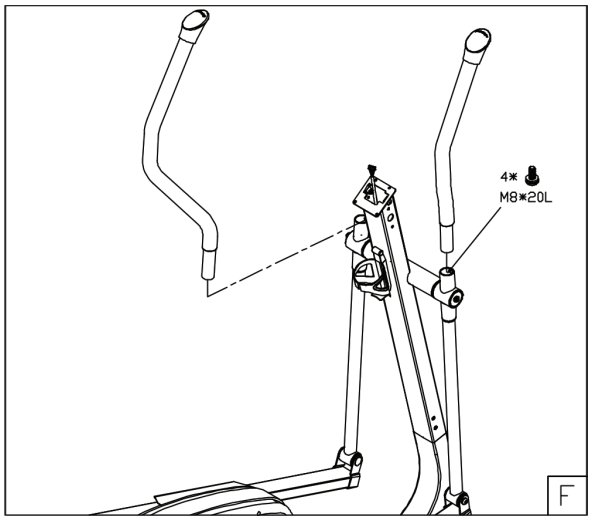
- Befestige den Bottle Holder am Upright Tube

Montageschritt E



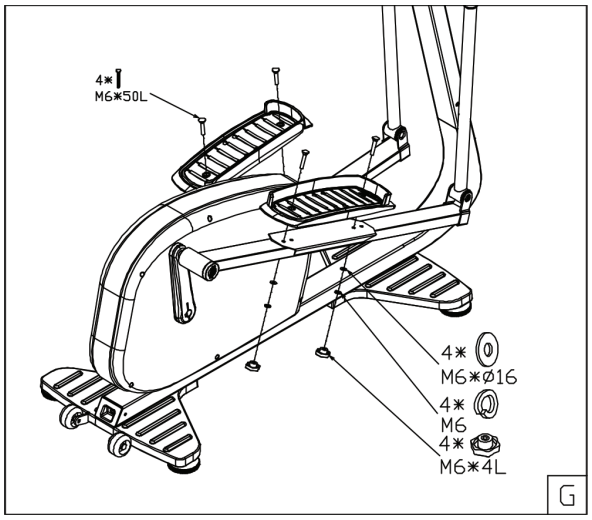
- Montiere den Pedal-Tube an den Lower-Arm wie auf der Abbildung gezeigt wird.

Montageschritt F



- Montiere den Upper Moving handle bar wie auf der Abbildung gezeigt wird.

Montageschritt G

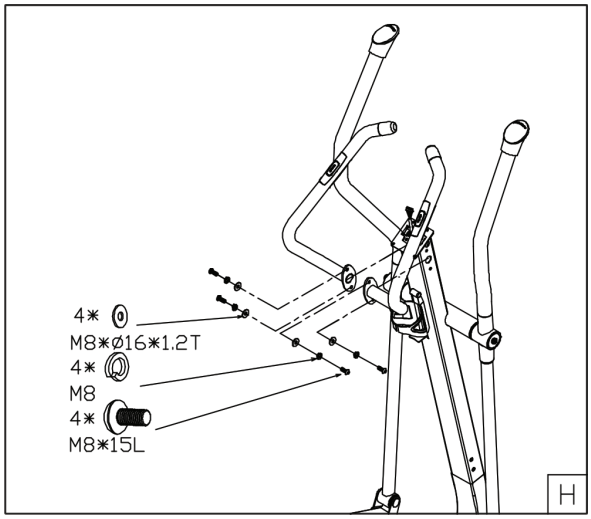


- Montiere beide Foot-rests auf den Pedal-Tubes wie auf der Abbildung gezeigt wird.

Bemerkung:
Die Foot-rests sind unterschiedlich, bitte beachten Sie das Sie Links und Rechts nicht vertauschen.

Bemerkung:
Die Foot Rests können in zwei horizontale Positionen befestigt werden. Die Foot Rests können auch fixiert werden. Stellen sie sicher das Sie beide Seiten in der gleichen Position befestigen.

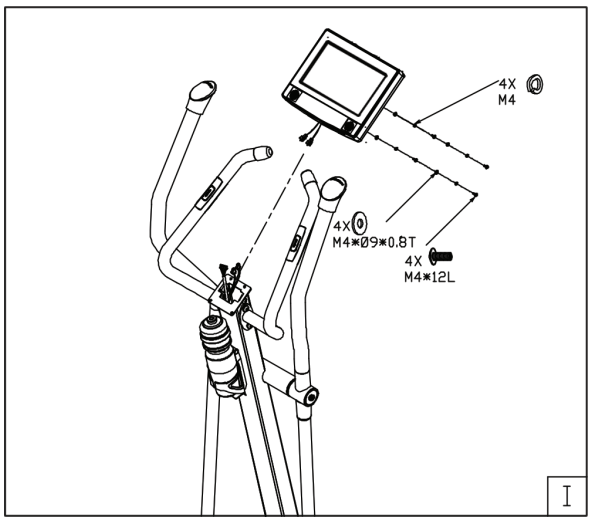
Assembly step H



- Montiere beide fixed handle bar-Tubes wie auf der Abbildung gezeigt wird.

Bemerkung:
Platziere an erster Stelle alle Schrauben/ Bolzen an der richtigen Stelle bevor diese vollständig zu befestigen.

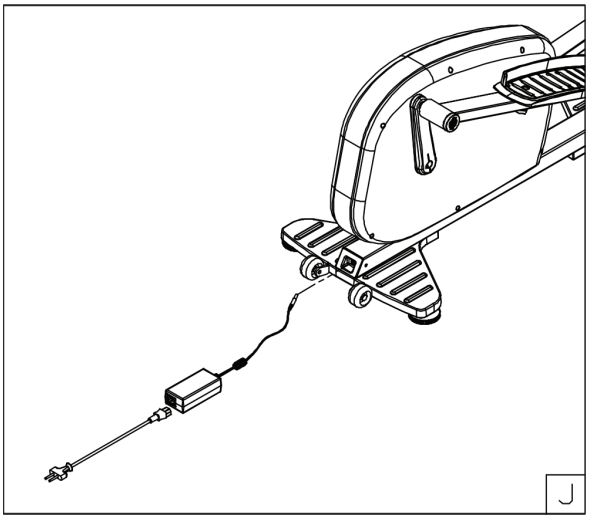
Montageschritt I



- Befestige die Console Bracket am Upright Tube
- Ziehen sie die Hand-Pulse wires aus der Handle bar und da Date-Cable aus dem Upright-Tube vorsichtig durch die Öffnung im Konsole-Bracket.
- Entferne die 4 Montage-Schrauben aus der Rückseite der Konsole.
- Schließe die Hand-Pulse wire und das Data-Cable an, an der Konsole.
- Befestige die Konsole am Konsole-Bracket.

Remark:
Avoid the wires to damage during assembly

Montageschritt J



- Stecke den Transformator an am Cross Trainer bevor sie diesen in der Wandkontaktdose stecken.

Bemerkung:
Bitte immer da Stromkabel entfernen wenn der Trainer nicht benutzt wird

Gebrauch

Einstellen der Stützfüße

Das Gerät hat 4 Stützfüße. Steht das Gerät nicht stabil, kann es mit den Stützfüßen
eingestellt werden.

- Drehen Sie die Stützfüße wie erforderlich, um das Gerät in eine stabile Position zu bringen.
- Ziehen Sie die Sicherungsmuttern an, um die Stützfüße zu sichern.

HINWEIS

Die Maschine steht am stabilsten, wenn alle vier Stützfüße vollständig eingeschraubt sind. Nivellieren Sie die Maschine daher, indem Sie alle Stützfüße vollständig eindrehen, bevor Sie die entsprechenden Füße zur Stabilisierung der Maschine wieder herausdrehen.

Trainings

Das Training muss leicht und geeignet, aber von langer Dauer sein. AerobicÜbungen basieren auf der Verbesserung der maximalen Sauerstoffaufnahme des Körpers, was wiederum die Ausdauer und Fitness verbessert. Sie sollten während des Trainings zwar ins Schwitzen, aber nicht außer Atem kommen. Um eine Basisfitness zu erreichen und zu halten, üben Sie mindestens drei mal pro Woche 30 Minuten lang an einem Stück. Erhöhen Sie die Anzahl der Übungssitzungen, um Ihre Fitness zu verbessern. Es lohnt sich, die regelmäßigen Übungen mit einer gesunden Diät zu kombinieren. Personen, die Diät machen, sollten täglich zuerst 30 Minuten oder weniger an einem Stück üben und die tägliche Trainingszeit allmählich auf eine Stunde verlängern. Beginnen Sie Ihr Training mit niedriger Geschwindigkeit und geringem Widerstand, um zu vermeiden, dass das Herzkreislaufsystem einer übermäßigen Belastung ausgesetzt wird. Mit sich verbessernder Fitness können Geschwindigkeit und Widerstand allmählich erhöht werden. Die Wirksamkeit Ihrer Übungen kann durch Überwachung der Herzfrequenz und Ihrer Pulsfrequenz gemessen werden.

Pulsfrequenzmessung

(Handpulssensoren)

Die Pulsfrequenz wird durch Sensoren in den Handgriffen gemessen, wenn der Benutzer beide Sensoren gleichzeitig anfasst.

WARNUNG

Herzfrequenz-Überwachungssysteme können ungenau sein. Eine Überanstrengung kann zu schweren Schädigungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach oder ohnmächtig fühlen, stellen Sie die Übungen unverzüglich ein.

Die genaueste Pulsmessung wird erzielt, wenn die Haut etwas feucht ist und die Handpulssensoren konstant berührt werden. Ist die Haut zu trocken oder zu feucht, kann die Pulsfrequenzmessung weniger genau ausfallen.

HINWEIS

Verwenden Sie die Handpulssensoren nicht in Kombination mit einem Herzfrequenz-Brustgürtel.
Wenn Sie sich einen Herzfrequenz-Grenzwert für Ihr Training setzen, ertönt beim Überschreiten ein Signal.

Herzfrequenzmessung

(Herzfrequenz-Brustgürtel)

Die genaueste Herzfrequenzmessung lässt sich mit einem Herzfrequenz-Brustgürtel erzielen. Die Herzfrequenz wird mit einem Herzfrequenzempfänger in Kombination mit einem Herzfrequenz-Sendegürtel gemessen. Für eine genaue Herzfrequenzmessung ist es erforderlich, dass die Elektroden am Sender etwas feucht sind und die Haut konstant berühren. Sind die Elektroden zu trocken oder zu feucht, kann die Herzfrequenzmessung weniger genau ausfallen.

HINWEIS

Falls Sie einen Schrittmacher haben, wenden Sie sich zunächst an einen Arzt, bevor Sie einen Herzfrequenz-Brustgürtel verwenden

VORSICHT

- Falls sich mehrere Herzfrequenz-Messgeräte in gegenseitiger Nähe befinden, vergewissern Sie sich, dass der Abstand zwischen ihnen mindestens 2 Meter beträgt.
- Falls nur ein Herzfrequenzempfänger und mehrere Herzfrequenzsender vorhanden sind, vergewissern Sie sich, dass nur eine Person mit einem Sender in Sendereichweite ist.

HINWEIS

- Verwenden Sie keinen Herzfrequenz-Brustgürtel in Kombination mit den Handpulssensoren.
- Tragen Sie den Herzfrequenz-Brustgürtel stets mit direktem Hautkontakt unter Ihrer Kleidung. Tragen Sie den Herzfrequenz-Brustgürtel nicht auf Ihrer Kleidung. Falls Sie den Herzfrequenz-Brustgürtel auf Ihrer Kleidung tragen, gibt es kein Signal.
- Wenn Sie sich einen Herzfrequenz-Grenzwert für Ihr Training setzen, ertönt beim Überschreiten ein Signal.
- Der Sender überträgt die Herzfrequenz in einem Abstand bis zu 1,5 Meter zur Konsole. Sind die Elektroden nicht feucht, erscheint die Herzfrequenz nicht auf der Anzeige.
- Einige Fasern in der Kleidung (z.B. Polyester, Polyamid) erzeugen statische Elektrizität, die eine genaue Herzfrequenzmessung verhindern kann.
- Mobiltelefone, Fernsehgeräte und andere Elektrogeräte erzeugen ein elektromagnetisches Feld, das eine genaue Herzfrequenzmessung verhindern kann.

Maximale Herzfrequenz

(während des Trainings)

Die maximale Herzfrequenz ist die höchste Herzfrequenz, die eine Person durch Übungsbelastung sicher erzielen kann. Folgende Formel wird zur Berechnung der durchschnittlichen maximalen Herzfrequenz verwendet: 220 - ALTER. Die maximale Herzfrequenz variiert von Person zu Person.

WARNUNG

Stellen Sie sicher, dass Sie während des Trainings Ihre maximale Herzfrequenz nicht überschreiten. Falls Sie einer Risikogruppe angehören, wenden Sie sich an einen Arzt.

Anfänger: (50-60% der maximalen Herzfrequenz)

Geeignet für Anfänger, Gewicht-Beobachter, Genesende und Personen, die schon lange nicht mehr trainiert haben. Trainieren Sie mindestens dreimal pro Woche 30 Minuten an einem Stück.

Fortgeschritten: (60-70% der maximalen Herzfrequenz)

Geeignet für Personen, die ihre Fitness verbessern und halten wollen. Trainieren Sie mindestens dreimal pro Woche 30 Minuten an einem Stück.

Experte: (70-80% der maximalen Herzfrequenz)

Geeignet für die fittesten Personen, die sich an lange Ausdauertrainings gewöhnt haben.

User interface

Tasten:
Das Pure 10.1 Display ist ein s a Vollfarbe Tipp-Bildschirmtyp und somit finden Sie keine richtige Tasten auf der Konsole.
Die einzige richtige Taste ist an der linken Seite um den Trainer anzuschalten wenn dieser ausgeschaltet ist.
Um die Konsole auszuschalten, sehe Einstellungen “shut down” Menu

Steckverbindungen:
Der Pure 10.1 ist mit 2 x 3,5 mm Buchsen ausgestattet.
Büchse an der Rechten Seite, in der Nähe vom USB ist für Linie aus.
Büchse an der Linken Seite ist für Linie ein.

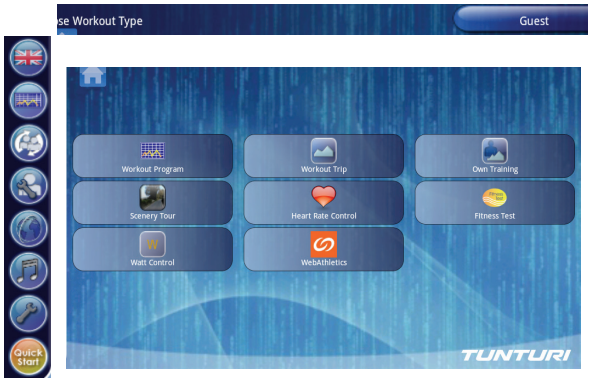
Der Pure 10.1 ist mit 1 USB Büchse für gespeicherte Daten ausgestattet.
Der USB Anschluss kann nur in FAT32 formatierte Formate lesen.

Bemerkung:
FAT32 Umgebung beschränkt sich auf 4GB Datei Größe.

Einschalten

Der Bildschirm zeigt einen Bildschirmschoner mit der Information das die Software am laden ist.

Wenn der Bildschirm gestartet ist sehen Sie die Abbildung oben gezeigte Abbildung.
Der Bildschirm kann in drei Abschnitte unterteilt werden.



Hauptfunktions-balken

(Links)
Der Hauptfunktions-Balken zeigt die Hauptfunktion-Tasten um in den unterschiedlichen Modi zu gelangen.
Der Hauptfunktions-Balken ist in jeder Trainings-Modus verfügbar, Tasten können jederzeit betätigt werden.

Informations-balken

(Oben)
Der Informations-Balken zeigt die Benutzer Profile des gewählen Benutzers in der rechten oberen Ecke.. in der linken oberen Ecke steht der Programm-Modus.
Der Informations-Balken ist nicht aktiv in im Tipp Fenster Bereich.

Haupt-fenster

(Mitte)
Das Hauptfenster ändert sich in jedem Programm Modus.

Im aktiven Modus zeigt es den Fortgang ihres Programms und die benötigte Einstellung Tasten die für ihre Training benötigt werden.
Es ist ebenfalls Hauptfenster für den Web-Browser und Multimedia Spieler

Home Tatse

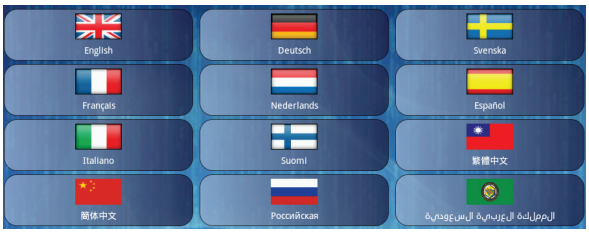
Die “home” Taste ist jederzeit sichtbar und kann schnell zwei mal gedrückt werden um zum Hauptfenster zurückzukehren wenn die Funktionsleiste nicht angezeigt wird.
Wenn Sie eine Taste Tippen und festhalten können Sie diese an einer anderen Stelle “schleppen” . sobald Sie die Taste loslassen wird diese Stelle die neue Stelle der Taste

Display Funktionen

Mehrere Sprachen

Die Benutzer Einstellungen können in mehreren Sprachen eingestellt werden.
Nach eine Sprache eingestellt wird, wird die meiste Information in der gewählten Sprache gezeigt.
Hinweis: der Tekst im Engineer Modus wird nicht in der gewählten Sprache wiedergegeben da dieser nur in English verfügbar ist.

Der Benutzer kann a zwischen den untenstehenden Sprachen wählen.

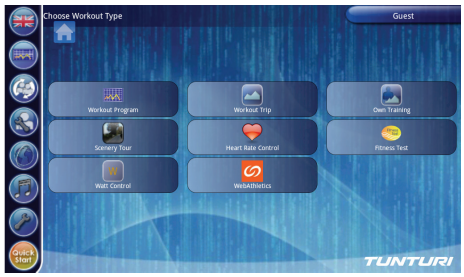


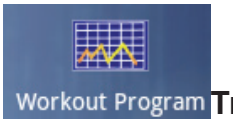
Wählen Sie ihre Sprache durch auf die Flagge des betreffenden Landes zu drücken. Die Benutzersprache wird sofort in der Betreffenden Sprache umgestellt.

Sie können ein anderes Wiedergabefenster wählen indem Sie eine Taste im Hauptmenu drücken.

Programme

Drücke die Trainings Selektion-Taste um ein Programm zu wählen.



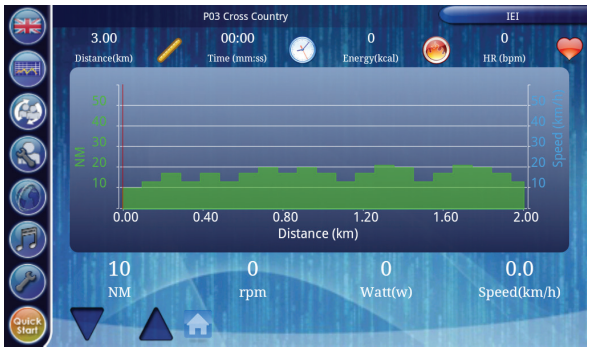


Trainings-Programm

Das “Trainings-Programm” Programm enthält voreingestellte Steigung und Geschwindigkeit Muster. Benutzer kann Abstand oder Zeit als Trainingszeit stellen.
Es gibt 6 voreingestellte:
Manual, P01 Stamina 1, P02 Stamina 2, P03 Cross Country, P04 Hill Climb, P05 Interval.

Wähle ihr Programm und das Trainingsziel Fenster wird erscheinen. Stellen Sie ihr Trainingsziel um das Gewählte Programm zu starten.

Wenn das Ziel auf Abstand eingestellt ist sehen Sie das Programmprofil wie unten gezeigt.



Wenn das Ziel auf Abstand eingestellt ist sehen Sie das Programmprofil wie unten gezeigt.

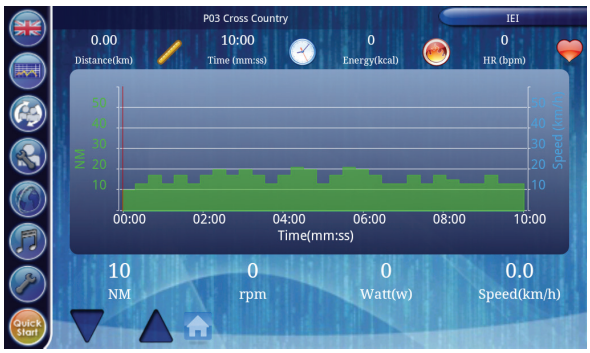


Diagramm Anzeige:

- Y-Achse, linke Seite: NM Messung.
- Y-Achse, rechte Seite: Geschwindigkeit Messung.
- X-Achse: Abstand wenn im Abstands-Modus. Zeit wenn in Zeit-Modus. Fenster Größe – für bstandeinstellung 2KM und 10 Min für Zeiteinstellung.

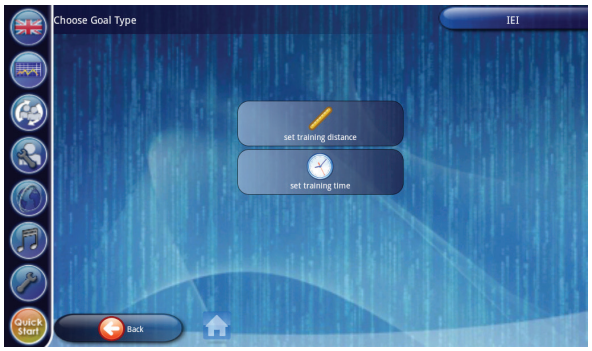
Sie können Ihre Ziel-Watt jederzeit ändern durch Benutzung der Pfeilen in der linken unteren Ecke vom Bildschirm.

Trainingsziel einstellen

Je nach Art ihres Trainings können Sie ihr Ziel auf unterschiedliche Weise festlegen.

Einstellung für Abstandsziel.

Wenn ihr Programm zulässt um ein Abstandsziel einzustellen, dann sehen Sie den untenstehenden Bildschirm nachdem Sie das Trainingsprogramm gewählt haben

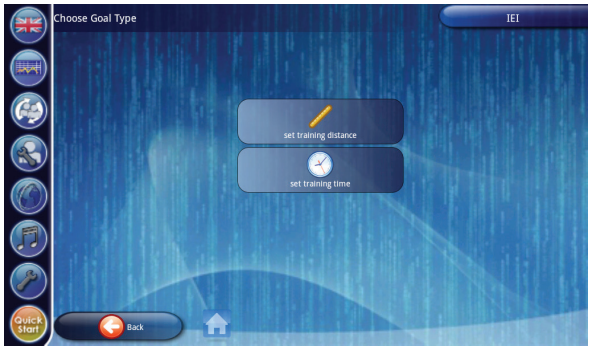


Um einen Abstand einzustellen drücke “Satz Trainingsstrecke” Taste um

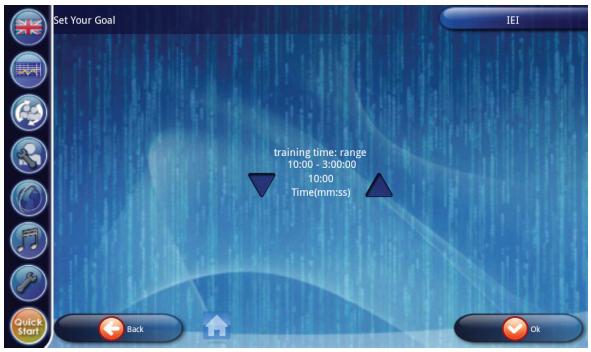
Benutze die Pfeile um ihr Ziel rauf oder runter zu ändern. Die Grenzwerte werden auch im Fenster gezeigt. (Diese Abbildung zeigt die Grenzwerte in den Metrischen Einstellungen. Drücke die “OK” Taste zur Bestätigung. Sie gehen sofort zum gewählten Programm.

Einstellung für Zeit Ziel.

Wenn ihr Programm zulässt um ein Zeit Ziel einzustellen, dann sehen sei den untenstehende Bildschirm nachdem Sie das Trainingsprogramm gewählt haben



Um eine Zeit einzustellen drücke “ Satz Trainingszeit ” Taste um zum nächsten Einststellungsschritt zu gelangen.

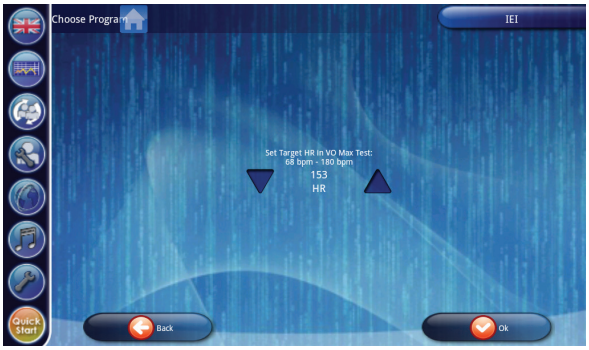


Benutze die Pfeile um ihr Ziel rauf oder runter zu ändern. Die Grenzwerte werden auch im Fenster gezeigt. Drücke die “OK” Taste zur Bestätigung. Sie gehen sofort zum gewählten Programm.

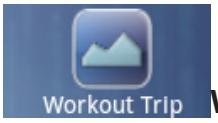
Einstellung für herzfrequenz-Ziel.

Wenn ihr Programm zulässt um ein Herzfrequenz-Ziel einzustellen um die Trainings-Intensität zu regulieren, dann sehen Sie den untenstehende Bildschirm nachdem Sie das Trainingsprogramm gewählt haben.

(Hinweis: Es kann sein das Sie auch ein Abstands- oder Zeit-Ziel einstellen müssen)

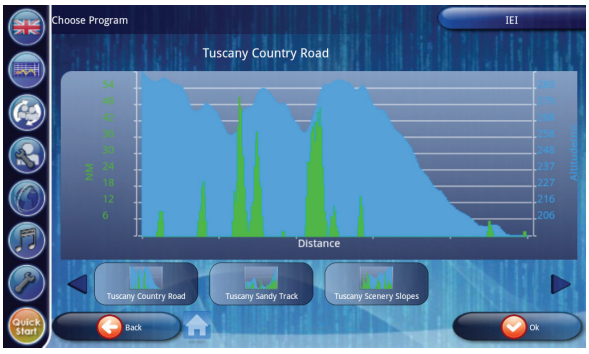


Benutze die Pfeile um ihr Ziel rauf oder runter zu ändern. Die Grenzwerte werden auch im Fenster gezeigt. Drücke die “OK” Taste zur Bestätigung. Sie gehen sofort zum gewählten Programm



Workout Trip

Die “Workout Trip” Programme enthalten reale geometrische Dateien wie Position, Höhe und Steigungswinkel. Daher enthalten diese Programme eine voreingestellte Steigung. Die Standardgeschwindigkeit beträgt 0.8 KM/h. Sie können jedoch den NM anpassen während des Trainings. Es gibt 3 voreingestellte Programme:
A: Tuscany Country road
B: Tuscany Sandy Track
C: Tuscany Scenery Slopes



Wählen Sie ihr Programm und das Trainingsziel Fenster wird erscheinen. Stellen Sie ihr Trainingsziel um das gewählte Programm zu starten.

Sie sehen das Programmprofil wie unten gezeigt.

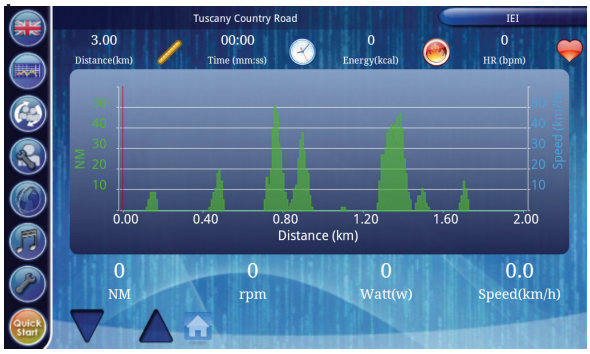
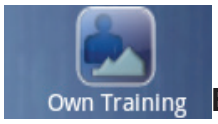


Diagramm Anzeige:

- Y-Achse, linke Seite: NM Messung.
- Y-Achse, rechte Seite: Geschwindigkeit Messung.
- X-Achse - Abstand Fenster Größe – Abstandeinheit von 2KM.

Sie Können ihre Trainings-intensität jederzeit ändern durch Benützung der Pfeilen in der linken, unteren Ecke vom Bildschirm.

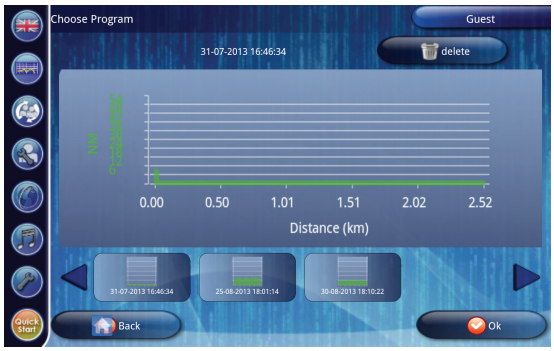


Eigene Ausbildung

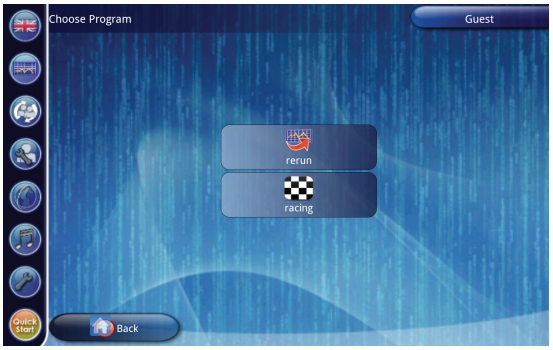
Der Benutzer kann ein Training speichern als “Eigene Ausbildung” in den folgenden Kriterien:

- • Trainings-Typ ist eines der Trainings-Typen Trip, Scenery Tour, und Heart Rate Control.
- • Trainings Verlauf überschreitet 0.1KM und 5 Min.

Wenn vorhanden, wählen Sie eins der gespeicherten Trainings, benutzen Sie die Pfeile (Links / Rechts)



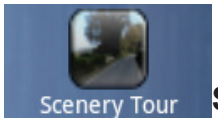
Wenn Sie ihr Programm gewählt haben können Sie zwischen Wiederholung Modus und Racing Modus wählen.



Wenn Sie den Wiederholungs-Modus wählen. Vor Trainingsbeginn, stellen Sie Abstand oder Zeit als Ziel.
Standard Abstand und Zeit werden auf dem maximalen Wert gestellt, abhängig von ihr eigenes Training.

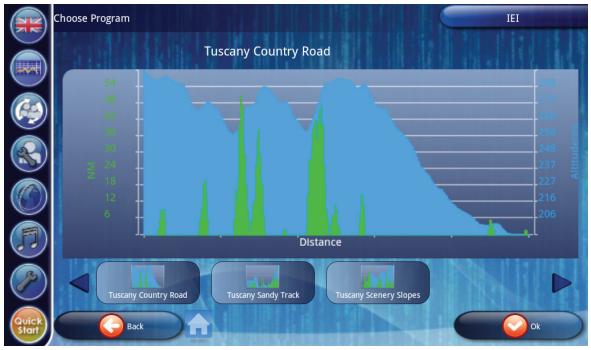
Wenn Sie den Racing-Modus wählen werden immer automatisch, die letzt benutzen Ziele für Abstand und Zeit eingestellt Nach dem Training werden die Ergebnisse in den Diagrammen gezeigt.

Die Wiedergabe im Trainings-Fenster ist abhängig vom gewähltem Trainings-Modus



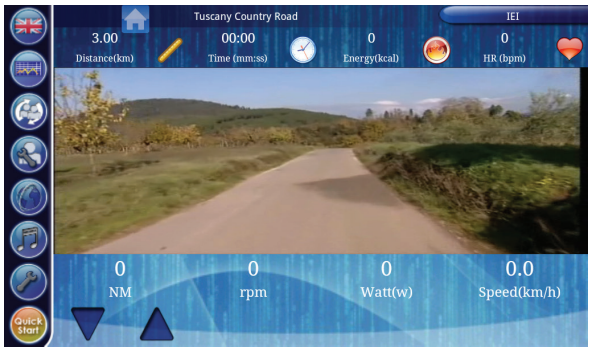
Scenery-Tour

“Scenery-Tour” benutzt die gleichen Trainingsprofile wie “Workout Trip”, es hat aber eine Video-Wiedergabe. Das Video ist im gewähltem Gebiet aufgenommen. Die video-Wiedergabe –Geschwindigkeit wird automatisch angepasst an der Laufband Geschwindigkeit. Die Programme enthalten reale geometrische Dateien wie Position, Höhe und Steigungswinkel Daher enthalten die Programme eine voreingestellte Steigung. Die Standardgeschwindigkeit beträgt 0.8 KM/h. Sie können jedoch den NM anpassen während des Trainings. Es gibt 3 voreingestellte Programme:
A: Tuscany Country road
B: Tuscany Sandy Track
C: Tuscany Scenery Slopes

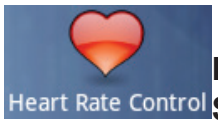


Wählen Sie ihr Programm und das Trainingsziel Fenster wird erscheinen. Stellen Sie ihr Trainingsziel um das gewählte Programm zu starten.

Sie sehen das Programmprofil wie unten gezeigt



Sie können ihre Trainings-intensität jederzeit ändern durch Benutzung der Pfeilen in der Linken, unteren Ecke vom Bildschirm



Herzfrequenz-Steuerung

Die “Herzfrequenz-Steuerung” Programme sind Entwickelt um die Herzfrequenz vom Benutzer zu Kontrollieren durch Änderung der Wiederstands-Einstellungen. Für diese Programme ist ein Herzfrequenz-Brustgurt notwendig. Es gibt 6 voreingestellte Programme:

A: HRC
B: P06 Fat Burner 1
C: P07 Fat Burner 2
D: P08 Cardio Strength
E: P09 Cardio Climb
F: P10 Cardio Interval

Wählen Sie ihr Programm und das Zielwerte Fenster erscheint. Stellen Sie ihr Trainingsziel um das gewählte Programm zu starten.

Sie sehen das Programmprofil wie unten gezeigt

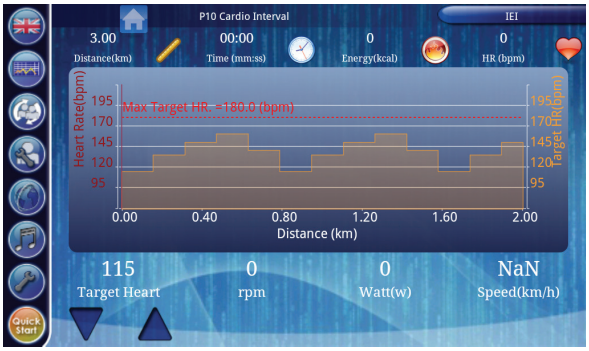
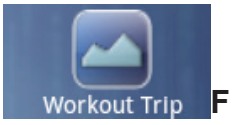


Diagramm Anzeige:

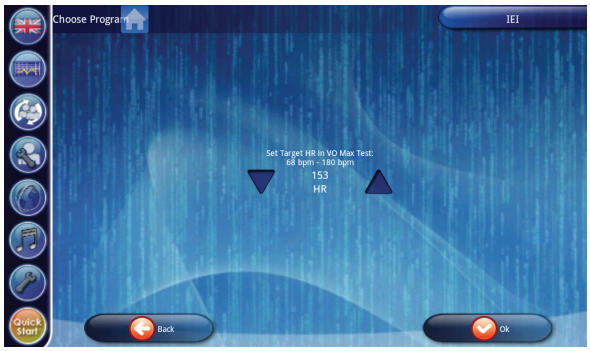
- Y-Achse , linke Seite: Herzfrequenz (BMP)
- Y-Achse, rechte Seite: Eingestelte Herzfrequenz.
- X-Achse. Abstand wenn im Abstands-Modus. Zeit wenn in Zeit-Modus. Fenster Größe – für Abstandeinstellung 2KM und 10 Min für Zeiteinstellung.

Sie können Ihre Ziel-Herzfrequenz jederzeit ändern durch Benutzung der Pfeilen in der linken unteren Ecke vom Bildschirm.



Fitness Test

Fitness-Test messen Sie die Kondition vom Benutzer und zeige das Endergebnis nach dem Test. Dies ist der VO2 Max Test.



Wähle das Ziel um das gewünschte Programm zu starten.

Sie sehen das Programmprofil wie unten gezeigt

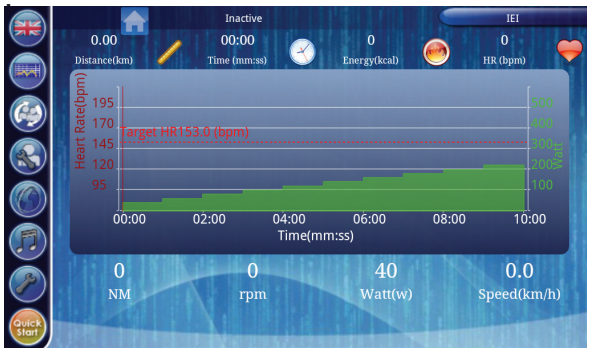


Diagramm Anzeige:

- Y-Achse, linke Seite: Herzfrequenz (BMP).
- Y-Achse rechts: Watt.
- X-Achse: Zeit
  Fenster-Größe - Zeiteinheit von 10 Minuten

Watt Kontrolle

Das “Watt Kontrolle” Programm ist Entwickelt um die Benutzer-Ausgangsleistung in Watt durch Änderung der Wiederstands-Einstellungen.
Es gibt 6 voreingestellte Programme:
A: Manual
B: P01 Rolling Hills
C: P02 HIll Climb
D: P03 Cross Country
E: P04 Stamina
F: P05 Power Interval

Wählen Sie ihr Programm und das Zielwerte Fenster erscheint. Stellen Sie ihr Trainingsziel um das gewählte Programm zu starten.

Sie sehen das Programmprofil wie unten gezeigt.

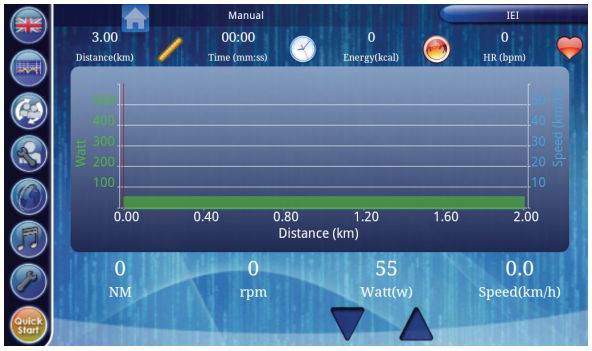


Diagramm Anzeige:

- Y-Achse, linke Seite: Watt.
- Y-Achse, rechte Seite: Geschwindigkeit.
- X-Achse: Abstand wenn im Abstands-Modus. Zeit wenn in Zeit-Modus. Fenster Größe – für Abstandeinstellung 2KM und 10 Min für Zeiteinstellung.

Sie können Ihre Ziel-Watt jederzeit ändern durch Benutzung der Pfeilen in der linken unteren Ecke vom Bildschirm.

Web Athletics

Webathletics ist ein Programm das den Benutzer ermöglicht mit Freunden/ Fremde online über Internet, zu Trainieren.
Um Webathletics zu benutzen muss der Trainer mit Internet verbunden sein.

Wenn Sie die “Webathletics“ Taste drücken wird das Power-Management Fenster geöffnet.

Das Display ist in drei Abschnitte verteilt.

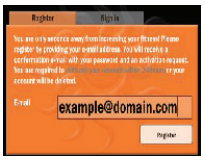
Benutereinstellungen

In der unteren linken Ecke finden Sie die Benutzereinstellungs-Tastatur.

Shut down
Drücke die Shut-Down Taste um das Webathletics-Programm zu beenden. Und zurückzukehren zum Programm-Fenster.

Registrieren / Anmelden
Drücke die Register und die Anmelde-Taste zum Registrieren von einem neuen Benutzer. Oder melde an mit einem bestehenden Benutzer

Register



Füllen Sie ihre Emailadresse ein um ein neues Webatlethics Account zu registrieren.

Nach Drücken von Registrieren müssen Sie einige Schritte durchlaufen wie untenstehend abgebildet

Anmelden
Benutze ihre Emailadresse und das empfangene Password um in ihren Persönlichen Account einzuloggen

Benutzer-Einstellungen
Drücke die Einstellungs-Taste um ihre Persönliche Account Daten oder ihren Avatar zu ändern.

Das untenstehende Fenster erscheint.

In der linken oberen Ecke können Sie ihre persönlichen Daten eintragen wie; Name, Alter, Größe, Gewicht und Sprache.

In der linken unteren Ecke können Sie ihre Avatar Daten eintragen wie; Geschlecht, Augenfarbe, Hare, Shirt, Hose, Schuhe und Trainer.

Speichern und zurück zum Hauptmenu durch drücken von in der linken unteren Ecke.

Vorzüge-systemeinstellungen

Fenster Grösse
Drücke diese Taste um die Fensterabmessungen zu ändern.
.

Trainer Stimme
Drücke die Taste um die Trainerstimme zu aktivieren oder de-aktivieren

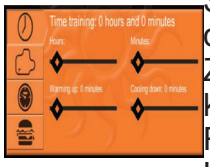
Hintergrundmusik
Drücke Sie die Taste um die Hintergrundmusik zu aktivieren oder de-aktivieren.

Programme

Trainieren mit einem Trainer

Beim trainieren mit einem Trainer werden Sie vom Trainer begleitet, beraten und stimuliert damit ihr Training mehr Spaß macht.

Wählen „Select your track type“. Benutzte den Schieberegler für weitere Strecken (falls verfügbar).

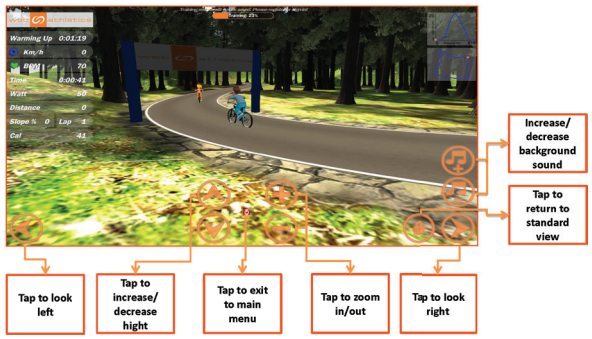


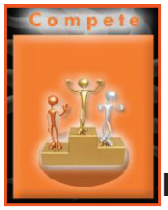
Stellen Sie ihr Ziel ein durch in erster Instanz ihr Ziel Typ zu wählen. Sie können wählen aus; Zeit, Runden, Abstand oder Kalorien.

Nachdem Sie ihr Ziel gewählt haben können Sie eine Aufwärm- und Abkühlzeit eingeben. Diese werden von ihrem gewählten Ziel ausgeschlossen

Nach dem einstellen vom Ziel, Aufwärm und Abkühlzeit wird die “Start“ Taste erscheinen. Drücken Sie “Start“ um ihr Training zu beginnen.

Ihr Training wird gestartet. Befolgen Sie die Ratschläge von ihrem Trainer während des Trainings.





Konkurrieren mit anderen.

Im Wettbewerb-Modus können Sie an einem Rennen gegen andere teilnehmen oder ihren selbst “organisierten (host)“ Wettbewerb starten

Mitmachen “Join” muss selektiert sein wenn Sie an einem Wettbewerb gegen anderen Teilnehmen möchten.

Wähle die Strecke an dem Sie Teilnehmen möchten. Benutze den Schieberegler um mehr Strecken zu sehen (wenn verfügbar).

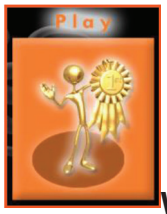
Drücke “ready” und warte bis die andere Teilnehmer fertig sind bevor das Training startet.

Host muss selektiert sein wenn Sie ein Wettbewerb mit anderen starten möchten.

Wählen sie ihre Strecke. Benutze den Schieberegler um mehr Strecken zu sehen (wenn verfügbar).

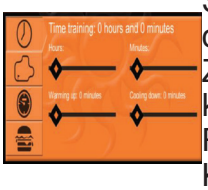
Drücke “ready” und warte bis die andere Teilnehmer fertig sind bevor das Training startet.

Sie können mithilfe der sozialen Medien sehen wann Training anfangen oder andere Teilnehmen einladen zu ihrem Training



Wiedergabe-Modus.
Wenn Sie im Wiedergabe-Modus Trainieren, ist dieses in Cardio-Modus.

Wähle ihre Strecke. Benutze den Schieberegler um mehr Strecken zu sehen (wenn verfügbar).



Stellen Sie ihr Ziel ein durch in erster Instanz ihr Ziel Typ zu wählen. Sie können wählen aus; Zeit, Runden, Abstand oder Kalorien.

Nachdem Sie ihr Ziel gewählt haben können Sie eine Aufwärm- und Abkühlzeit eingeben. Diese werden von ihrem gewählten Ziel ausgeschlossen

Nach dem einstellen vom Ziel, Aufwärm- und Abkühlzeit wird die “Start“ Taste erscheinen. Drücken Sie “Start“ um ihr Training zu beginnen

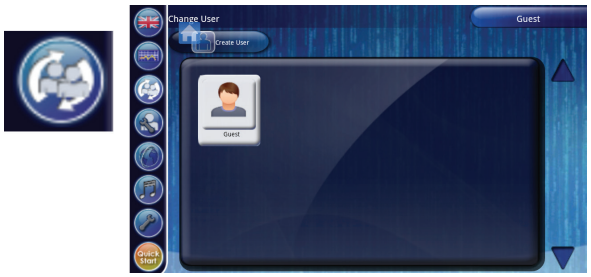
Ihr Training beginnt

Drücke die “Jump” Taste um über Hindernisse zu springen

Der Trainer wird Sie informieren wenn Sie ihre Geschwindigkeit erhöhen oder verlangsamen müssen um ihre Herzfrequenz im Zielbereich zu halten. Das Herz Ikon in ihrem Fenster kann in 3 unterschiedliche Farben gezeigt werden.
Blau : Herzfrequenz ist unter Zielbereich.
Grün : Herzfrequenz ist im Zielbereich.
Rot : Herzfrequenz ist höher als Zielbereich.

Benutzer ändern

Öffne den Benutzer durch eindrücken von “Change user” Taste im Haupt-Funktionsleiste.



Sie können einen Benutzer auf der gleichen weise ändern wie Sie einen neuen Benutzer erstellen.
Wähle den Benutzer den Sie ändern möchten und drücke die “Benutzer erstellen” Taste und erstellen/ändern Sie wie untenstehend erklärt

Benutzer erstellen

Um einen neuen Benutzer zu erstellen drücken Sie die “Benutzer erstellen” Taste. Untenstehendes Fenster erscheint;

Hier können Sie die digitale Tastatur benutzen um ihren Namen zu schreiben und ihren Avatar zu erstellen. Drücke die “OK” Taste auf der digitalen Tastatur wenn Sie ihren Namen und Avatar ausgesucht haben.

Ihr Benutzer ist erstellt mit den Standard Benutzereinstellungen. Ändere diese Einstellungen im Menu “Change User” Information im “Benutzer bearbeiten” Kapitel.

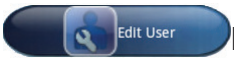
Benutzer bearbeiten

Öffne Benutzer bearbeiten im Menu durch die “Benutzer bearbeiten” taste zu drücken im Haupt-Funktionsleiste

Dieses Menu zeigt, im oberen Bereich, die gesamte Trainings Information vom Benutzer. Im unteren Bereich wird die Information vom Letzten Training gezeigt

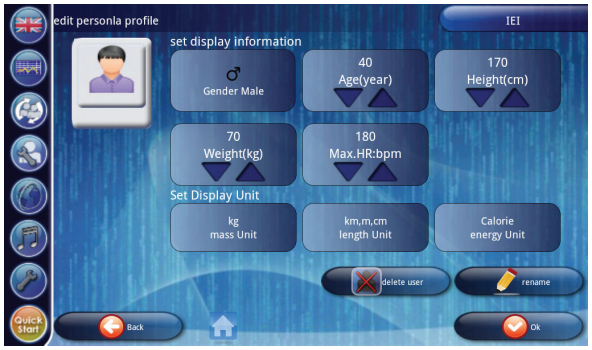
Protokoll löschen

“Protokoll löschen” kann gedrückt werden um die Information vom gesamten oder vom letzten Training gelöscht werden.
Hinweis: Display wird nicht promt bestätigen.



Benutzer bearbeiten

“Benutzer bearbeiten” Taste kann gedruckt werden um die Benutzereinstellungen zu ändern



Benutzer Information:

- Geschlecht.
- Alter.
- Höhe
- Gewicht.
- Max HR (wird automatisch eingestellt durch Auswahl von Geschlecht und Alter, kann aber geändert werden

Unit details:

- Masseneinheit (KG/ LBS)
- Längeeinheit (Metrisch/ Imperial)
- Energieeinheit (Kalorien/ Jouls)

Wenn alles richtig ausgefüllt isst, drücke die “OK” Taste zur Bestätigung

Löschen von benutzer

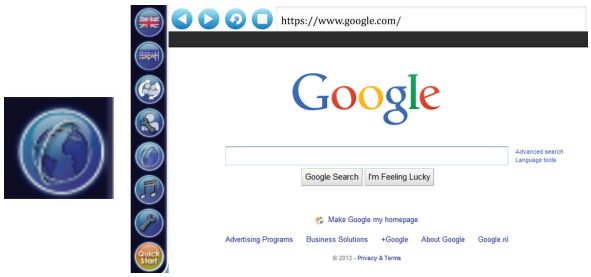
Wenn die Taste gedrückt wird, wird eine Bestätigung gefragt um den Benutzer und die Kompletten Daten zu Löschen.

Umbenennen

Wenn die Taste gedrückt wird können Sie den Namen ändern. Die Daten werden unter dem neuen Namen gespeichert.
Sehen Sie “Benutzer erstellen” für Details..

Web browser

Öffne den “Web browser” durch die “Internet” Taste im Hauptfunktion-Balken zu drücken.



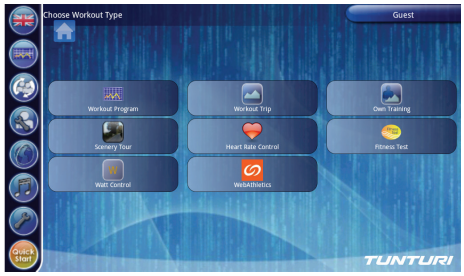
Wenn Sie den URL-Balken berühren sehen Sie automatisch eine Software Tastatur erscheinen.

Bemerkung:
Möglicherweise werden nicht alle Webseiten korrekt gezeigt.

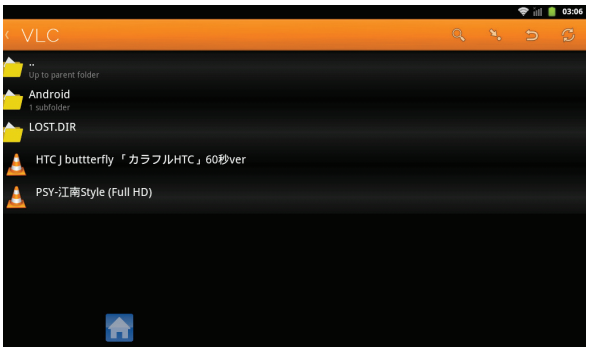
Bemerkung:
Für das Surfen im Internet benötigen Sie eine Wi-fi Verbindung. (siehe Kapitel “Einstellungen”)

Media Spieler

Öffne “Media Spieler” durch die Taste “Media” im Hauptmenu, zu drücken.



Das Datei-Suchfenster wird erscheinen, Darin können Sie in ihre gespeicherten Dateien suchen nach Dateien die Sie abspielen möchten.



Bemerkung:
Sie können ihre Dateien am besten auf einem USB-Träger speichern den Sie am USB Anschluss einstecken können. Der USB-Träger muss im FAT32 Format formatiert sein.

Bemerkung:
Es kann sein das nicht alle Dateien abgespielt werden können.

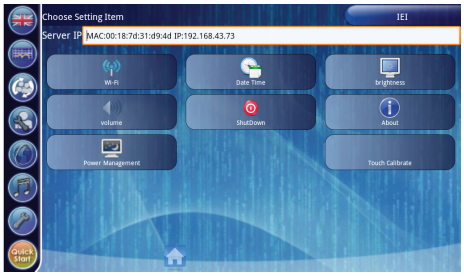
Wenn Sie ihre Datei gewählt haben sehen Sie das im Media-Spieler Fenster. Hier finden Sie die Wiedergabe-Tasten: File back, File play/ Pause, Stop and file forward buttons.
Sie sehen auch einen Zähler der die abgelaufene Zeit zeigt in der rechten Ecke. Sowohl die verbleibende Zeit in der rechten Ecke.
.

Sie können zum Programm-Modus zurückkehren durch die “home” Taste kurz einzudrücken.

Wenn Sie die Musikwiedergabe nicht gestoppt haben wird diese in den meisten Modi weiterspielen.
Hinweis: Wenn ein gewähltes Programm die Musik oder Video Funktion braucht wird der Media-spieler aufhören.

Einstellungen

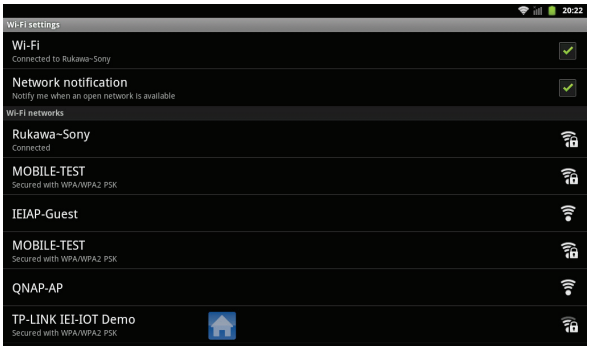
Drücke die Einstellungen Taste um in den Einstellungen, Hauptmenu zu gelangen.



Das Einstellungsfenster wird angezeigt.

Wi-Fi

Wan Sie die “Wi-Fi” Taste drücken öffnet das Wi-Fi Einstellungsfenster.

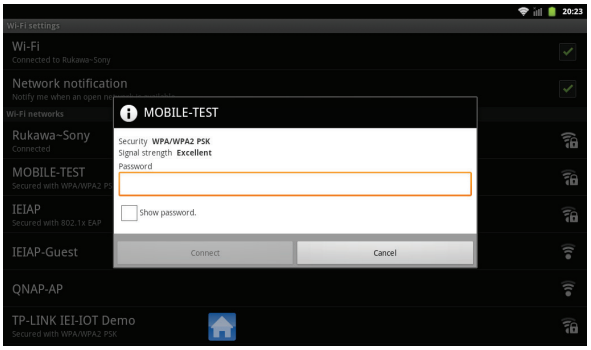


Wi-Fi Einstellungen:
In der Wi-Fi Funktion finden Sie ein Einstellungen-Kästchen um Wi-Fi einzuschalten wenn checked oder aus wenn un-checked.
Wenn verbunden zeigt es den Wi-Fi Verbindungspunkt womit der Trainer verbunden ist.

In Network Notifikation-Funktion können Sie die wählen ob die verfügbare Netzwerke angezeigt werden wenn die Check-Box eingeschaltet ist oder verbergen wenn un-checked.

Wi-Fi Netzwerke:
Liste der verfügbare Netzwerke. Zeigt die Signal-Stärke und Identifizierung.

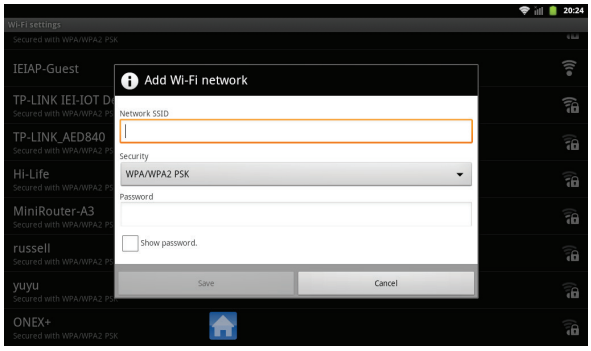
Drücke auf dem gewünschten Netzwerk mit dem Sie eine Verbindung wollen sobald das Verbindungsfenster geöffnet ist



drücke die Password Taste und die Software Tastatur erscheint. Automatisch.

Führe das Password ein und tippe die Verbindungstaste um eine Verbindung herzustellen.

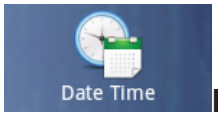
Benutze die “Add Wi-Fi network” Taste, immer unten an ihrer Liste um ein Netzwerk zuzufügen wenn, SSID wenn ausgeblendet. Möglicherweise müssen Sie nach unten Swipen wenn viele Netzwerkmöglichkeiten gelistet sind
.



Drücke die Netzwerk SSID Taste und die Software Tastatur erscheint. Automatisch.

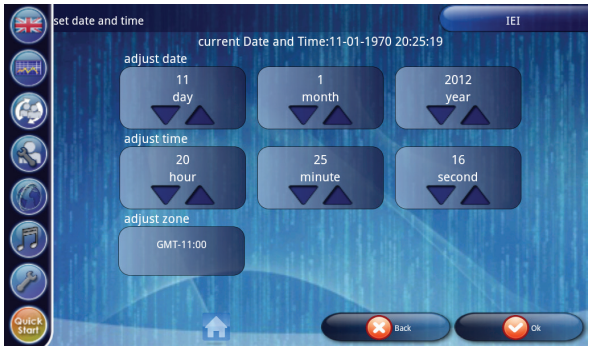
- Führe Netzwerk Name ein.
- Wähle Sicherheits-Modus.
- Füllen Sie ihr Kennwort ein.
- Drücke die „verbinden“ Taste um eine Verbindung herzustellen.

Bemerkung:
Um eine Wi-Fi Verbindung herzustellen kann es sein da Sie das Datum und die Uhrzeit Korrekt eingeben

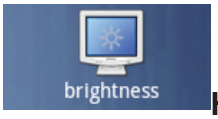


Datum Uhrzeit

Wenn Sie die “Datum Uhrzeit“ Taste drücken öffnet sich das Datum und Zeit Einstellungsfenster

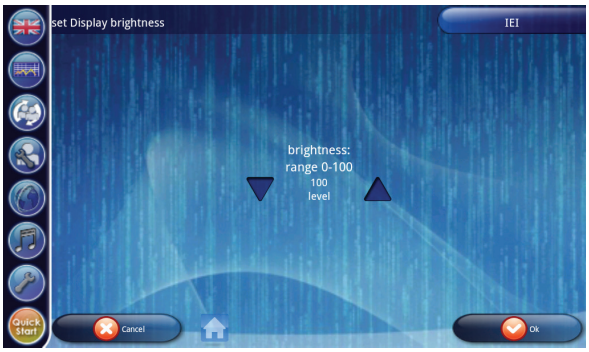


Hier können Sie das Datum und die Zeit korrekt einstellen. Sie können auch die korrekte Zeit-Zone einstellen.
Benutze die Pfeile-Tasten rauf oder runter zur Einstellung.
Drücke die OK Taste zur Bestätigung und kehre zurück zum Einstellungsmenu.
Drücke die Back Taste um, ohne Änderungen, zurückzukehren zum Einstellungsmenu.

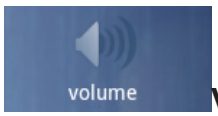


Helligkeit

Wenn Sie die “Helligkeit“ Taste drücken öffnet sich das Helligkeits-Einstellungsfenster.

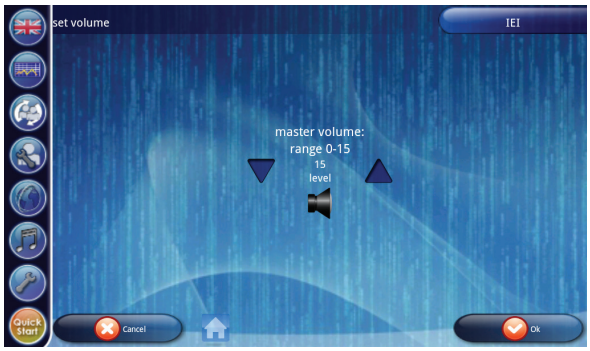


Hier können Sie die Helligkeit einstellen in einem Bereich von 0 (dunkel) und 100 (hell).
Benutze die Pfeile-Tasten rauf oder runter zur Einstellung
Drücke die OK Taste zur Bestätigung und kehre zurück zum Einstellungsmenu.
Drücke die Back Taste um, ohne Änderungen, zurückzukehren zum Einstellungsmenu.

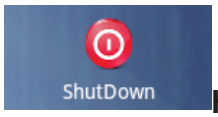


Volumen

Wenn Sie die “volumen“ Taste, öffnet sich das Haupteinstellungsmenu für die Lautstärke.

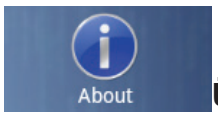


Hier können Sie das Hauptvolume für Web- und Media-Spieler einstellen in einem Bereich von 0 und 15(Max). Benutze die Pfeile-Tasten rauf oder runter zur Einstellung. Drücke die OK Taste zur Bestätigung und kehre zurück zum Einstellungsmenu.
Drücke die Zurück Taste um, ohne Änderungen, zurückzukehren zum Einstellungsmenu.



Herunterfahren

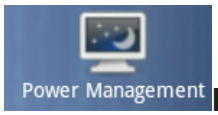
Wenn Sie die “Herunterfahren“ Taste drücken erscheint eine prompt Meldung zur Bestätigung vom Ausschalten vom Display.
Wähle “Yes” und das Display schaltet aus. Wenn Sie “No” drücken kehren Sie zurück zum Einstellungsmenu



Über

Wenn sie die “über” Taste drücken öffnet sich das Informations-Fenster.

Hier sehen Sie nur die aktuell installierte Software Information.
Drücke die Back Taste um zum Einstellungsmenu zurückzukehren



Power Management

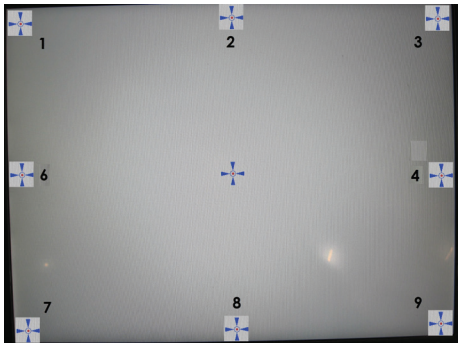
Wenn Sie die “Power Management“ Taste drücken öffnet sich das Management-Fenster.

Im Herstellermodus schaltet das Display nach 10 Minuten ohne Benützung, im Standby-Modus. Im Power Management-Modus können Sie diese Einstellung ändern in 5 Minuten-Schritte zwischen 5 – 60 Minuten.
Benutze die Pfeile um diese anzupassen.
Drücke die OK Taste zur Bestätigung und kehre zurück zum Einstellungsmenu.
Drücke die Back Taste um, ohne Änderungen, zurückzukehren zum Einstellungsmenu.

Bemerkung:
Sie finden auch ein Kontroll-Kästchen um deaktivieren/aktivieren auszuschalten. Wenn deaktiviert, wird die Konsole nicht im Stand-By Modus schalten.

Touch kalibrieren

Wenn Sie die “Touch kalibrieren“ Taste drücken wird die Berührungs-Kalibrierungsfunktion gestartet

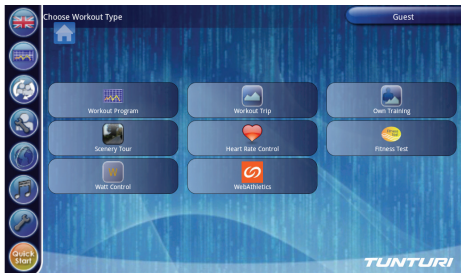


Berühren Sie erscheinende Kalibration-Punkte so genau wie möglich in der Mitte um eine genaue Kalibration-Prozedur zu folgen. Nach beenden der Kalibration-Prozedur kehren Sie automatisch zurück zum Einstellungsfenster.

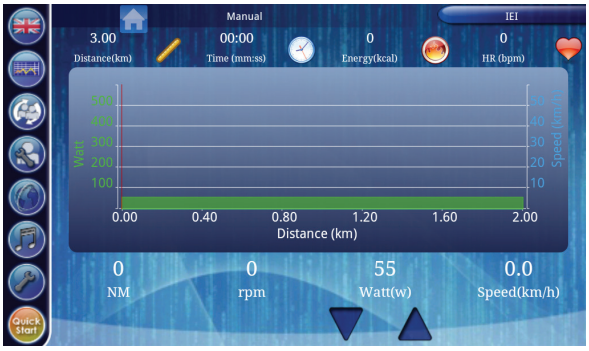
Bemerkung:
Sie können nicht zurück zum Einstellungsmenu ohne die Kalibrierung zu erledigen.

Schnellstart

Öffne Schnellstart durch drücken der “Quick start” Taste in der Hauptmenu Funktionsleiste.



Quick start startet ein Training ohne voreingestellte Werte, wie im Manuellen Modus.



Anpassung in Wiederstand-Stufen müssen Manual gemacht werden und es kann keine Zeit- oder Herzfrequenz Begrenzung eingestellt werden.

Reinigung und Wartung

Störungen und Fehlfunktionen
Trotz ständiger Qualitätskontrolle können durch Einzelteile verursachte Störungen und Fehlfunktionen am Gerät auftreten. In den meisten Fällen ist es ausreichend, das defekte Teil zu erneuern.

- Falls das Gerät nicht ordnungsgemäß funktioniert, wenden Sie sich unverzüglich an den Händler.
- Nennen Sie dem Händler Modell- und Seriennummer des Geräts. Schildern Sie die Art des Problems, die Gebrauchsbedingungen und das Kaufdatum.

Transport und Lagerung

WARNUNG
Tragen und bewegen Sie das Gerät mit mindestens zwei Personen.

- Bleiben Sie vor dem Gerät auf beiden Seiten und halten Sie die Handgriffe sicher fest. Heben Sie die Vorderseite des Geräts an, damit die Hinterseite auf die Räder gehoben wird. Bewegen Sie das Gerät und setzen Sie es vorsichtig ab. Stellen Sie das Gerät auf eine schützende Unterlage, um Schäden am Bodenbelag zu vermeiden.
- Bewegen Sie das Gerät vorsichtig über unebene Böden. Bewegen Sie das Gerät nicht auf den Rädern Treppen herauf, sondern tragen Sie es an den Handgriffen.
- Lagern Sie das Gerät an einem trockenen Ort mit möglichst wenig Temperaturschwankungen.

Garantie

Die Garantie des Produkts beginnt ab dem Kaufdatum (muss durch Rechnung oder Lieferschein belegt werden). Weitere Informationen über Garantiebedingungen erhalten Sie bei Ihrem regionalen Händler. Die Garantiebedingungen können von Land zu Land variieren. Durch normalen Verschleiß, Überlastung oder falsche Handhabung verursachte Schäden sind von der Garantie ausgenommen. Durch Material- oder Fertigungsfehler verursachte Schäden sind von der Garantie abgedeckt und werden kostenlos instandgesetzt.

Haftungsausschluss

2014 Tunturi New Fitness BV
Alle Rechte vorbehalten.
Produkt und Handbuch können geändert werden. Die technischen Daten können ohne Vorankündigung geändert werden

Index

BIENVENUE..... 52
AVERTISSEMENTS DE SÉCURITÉ.. 53
Sécurité électrique 54
ASSEMBLAGE 54
Paquet contient..... 54
Hardware kit 55
Assemblage général..... 55
Étapes de l'Assemblée..... 55
USAGE..... 58
Réglage des pieds de support..... 58
EXERCICES..... 58
Mesure du pouls..... 59
Mesure de la fréquence cardiaque 59
Fréquence cardiaque maximum 60
INTERFACE DE L'UTILISATEUR..... 60
Mise sous tension..... 61
Barre des principales fonctions 61
Barre d'information 61
Zone principale..... 61
Bouton Accueil..... 61
FONCTIONS DE L'ÉCRAN..... 62
Support multilingue..... 62
PROGRAMMES..... 62
Programme-d'entraînement..... 62
Definir un objectif d'entrainement..... 63
Workout Trip 64
Propre formation..... 65
Tour Paysage..... 66
Heart Rate Control..... 66
Fitness Test 67
Web Athletics..... 67
Preferences de l'utilisateur 68
Preferences du systeme..... 68
Programmes..... 69
CHANGER D'UTILISATEUR 70
Créer un utilisateur 71
MODIFIER L'UTILISATEUR 71
Effacer le journal..... 71
Modifier l'utilisateur..... 71
Suprimer l'utilisateur 72
Rebaptiser 72
WEB BROWSER 72
MEDIA PLAYER..... 72
SETTINGS..... 73
Wi-Fi 73
Date Heure 74
Luminosité 74
Volume..... 74
Fermer 75
Concerne 75
Gestion de l'alimentation 75
Touchez Ajuster 75
QUICK START 76
NETTOYAGE ET MAINTENANCE 76
TRANSPORT ET RANGEMENT 76
GARANTIE..... 77
LIMITE DE RESPONSABILITÉ 77

Français

Ce manuel français est une traduction de la version anglaise.
Notez que la version anglaise est en tête dans le contenu lorsque des différences sont trouvées.

Bienvenue

Bienvenue dans l'univers de Tunturi New Fitness ! Merci pour votre achat de cet élément d'équipement Tunturi. Tunturi offre toute une gamme d'équipements de fitness professionnels, notamment des vélos elliptiques, tapis de course, vélos d'appartement, rameurs et plateformes vibrantes. Les équipements Tunturi sont parfaits pour toute la famille, quel que soit le niveau de forme de ses membres. Pour en savoir plus, visitez notre site Web www.tunturi.com

Avertissements de sécurité

AVERTISSEMENT
Lisez les avertissements de sécurité et les instructions. Le non-respect des avertissements de sécurité et des instructions est une source de blessure et de dégâts de l'équipement. Conservez les avertissements de sécurité et les instructions pour référence ultérieure.

AVERTISSEMENT
Les systèmes de suivi de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice excessif peut entraîner des blessures graves voire mortelles. Si vous vous sentez défaillir, interrompez immédiatement l'exercice.

- L'équipement est adapté à un usage domestique et professionnel uniquement (par ex. hôpitaux, caserne de pompiers, hôtels, écoles, etc.). La durée d'utilisation maximum est limitée à 6 heures par jour. L'équipement n'est pas adapté à un usage commercial complet (par ex. grands centres de gym).
- L'emploi de cet équipement par des enfants ou des personnes affectés d'un handicap physique, sensoriel, mental ou moteur, voire dont l'expérience ou les connaissances s'avèrent insuffisantes est une source de risques. Les personnes chargées de leur sécurité doivent leur fournir des instructions explicites ou superviser leur usage de l'équipement.
- Avant de commencer vos exercices, effectuez un bilan de santé auprès d'un médecin.
- Si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes anormaux pendant l'entraînement, interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin.
- Afin d'éviter toutes douleurs et tensions musculaires, commencez vos séances par des échauffements et terminez-les par une récupération. N'oubliez pas de vous étirer après vos exercices.
- L'équipement est uniquement adapté à un usage intérieur. L'équipement ne convient pas à un usage extérieur.
- Utilisez l'équipement uniquement dans des environnements correctement ventilés. N'utilisez pas l'équipement dans des endroits exposés aux courants d'air afin de ne pas vous enrhumer.
- Utilisez l'équipement uniquement à une température ambiante entre 10 °C et 35 °C. Rangez l'équipement uniquement à une température ambiante entre 5 °C et 45 °C.
- N'utilisez et ne rangez pas l'équipement dans un environnement humide. L'humidité de l'air ne doit jamais dépasser 80 %.
- Utilisez l'équipement uniquement pour son usage prévu. N'utilisez pas l'équipement pour d'autres usages que ceux décrits dans le manuel.
- N'utilisez pas l'équipement si l'une de ses pièces est endommagée ou défectueuse. Si une pièce est endommagée ou défectueuse, contactez votre revendeur.
- Maintenez vos mains, vos pieds et les autres parties de votre corps à l'écart des pièces mobiles.
- Maintenez votre chevelure à l'écart des pièces mobiles.
- Portez des vêtements et des chaussures adaptés.
- Maintenez les vêtements, bijoux et autres objets à l'écart des pièces mobiles.
- Assurez-vous qu'une seule personne utilise l'équipement à la fois. L'équipement ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 150 kg (330 lb).
- N'ouvrez pas l'équipement sans consulter votre revendeur.

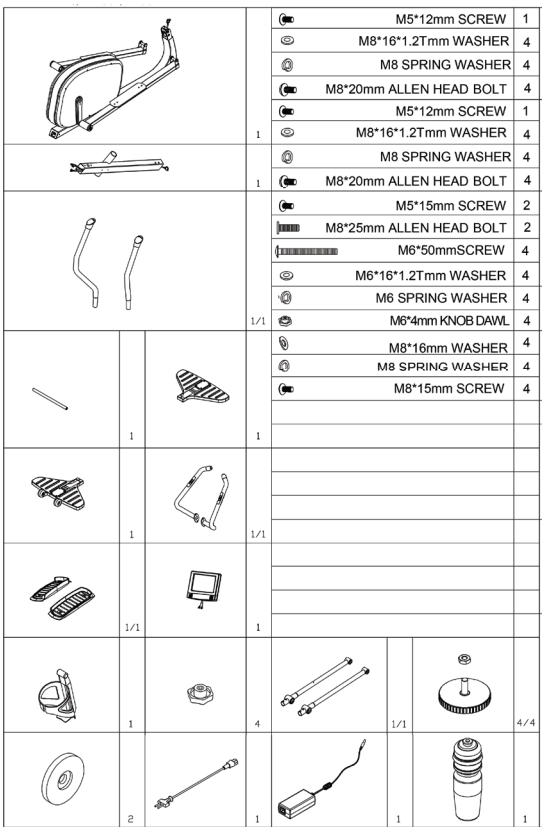
Sécurité électrique

(uniquement pour les équipements à alimentation électrique)

- Avant usage, assurez-vous toujours que la tension secteur est identique à celle de la plaque signalétique de l'équipement.
- N'utilisez pas de rallonge.
- Maintenez le câble secteur à l'écart de la chaleur, de l'huile et des bords coupants.
- N'altérez et ne modifiez aucunement le câble secteur ou la fiche secteur.
- N'utilisez pas l'équipement si le câble secteur ou la fiche secteur est endommagé ou défectueux. Si le câble secteur ou la fiche secteur est endommagé ou défectueux, contactez votre revendeur.
- Déroulez toujours complètement le câble secteur.
- Ne passez pas le câble secteur sous l'équipement. Ne passez pas le câble secteur sous un tapis. Ne placez aucun objet sur le câble secteur.
- Assurez-vous que le câble secteur ne pend pas sur le bord d'une table. Assurezvous que le câble secteur ne peut pas être happé par accident ou faire trébucher.
- Ne laissez pas l'équipement sans surveillance si la fiche secteur est insérée dans la prise murale.
- Ne tirez pas sur le câble secteur pour retirer la fiche secteur de la prise murale.
- Retirez la fiche secteur de la prise murale lorsque l'équipement n'est pas utilisé, avant l'assemblage et le démontage et avant le nettoyage et la maintenance.

Assemblage

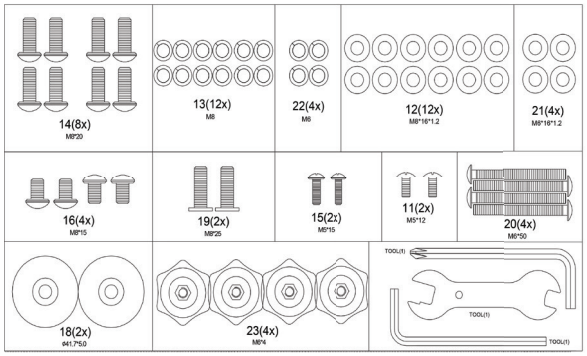
Paquet contient



L'emballage contient les pièces illustrées en figure.

Si une pièce manque, contactez votre revendeur.

Hardware kit



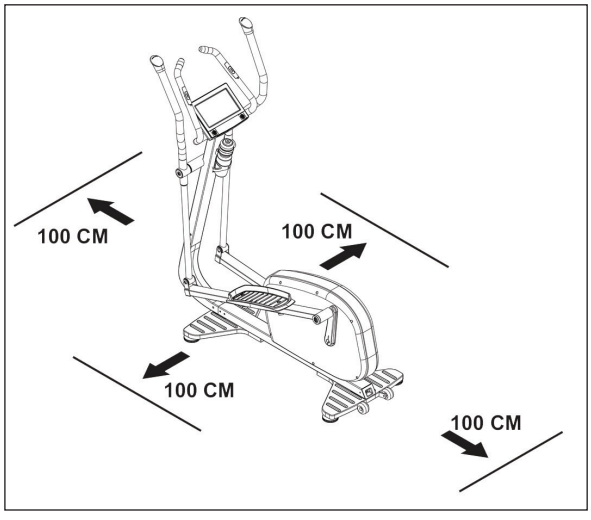
L'emballage contient les pièces illustrées en figure.

Si une pièce manque, contactez votre revendeur.

Assemblage général

AVERTISSEMENT
- Assemblez l'équipement dans l'ordre indiqué.
- Deux personnes au moins sont nécessaires pour transporter et déplacer l'équipement.

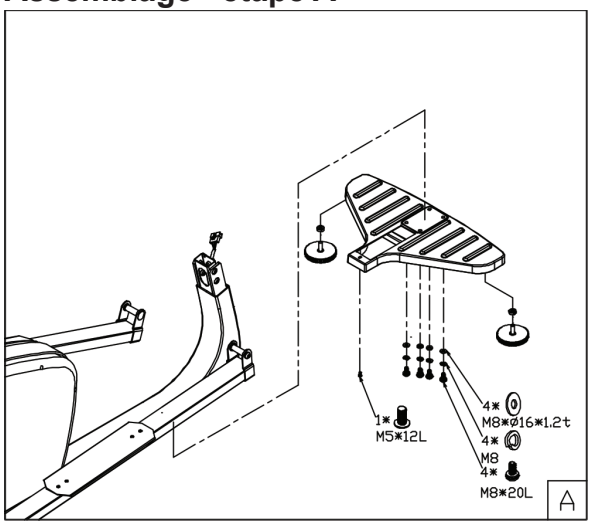
PRÉCAUTION
- Placez l'équipement sur une surface plane et ferme.
- Placez l'équipement sur une base protectrice pour éviter.
- d'endommager la surface du sol.
- Prévoyez un dégagement d'au moins 100 cm autour de l'équipement.



Consultez les illustrations pour l'assemblage correct de l'équipement

Étapes de l'Assemblée

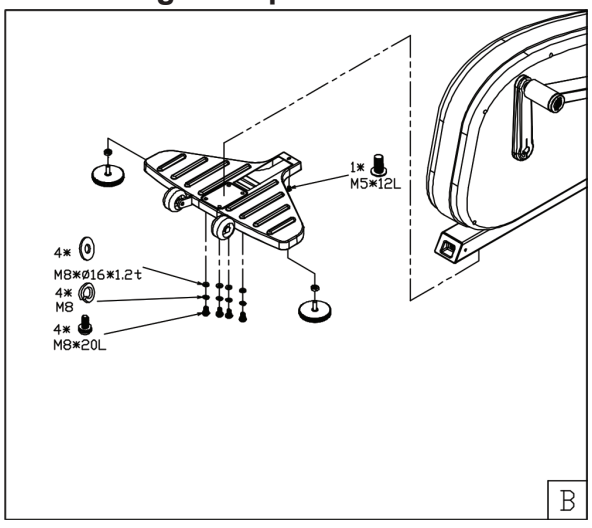
Assemblage - étape A



- Installez les coussinets de réglage de la hauteur sur le stabilisateur avant.
- Utiliser le matériel indiqué pour installer le stabilisateur avant.

Remarque :
Ne pas oublier de mettre d'abord toutes les vis et tous les boulons en place avant de les serrer complètement.

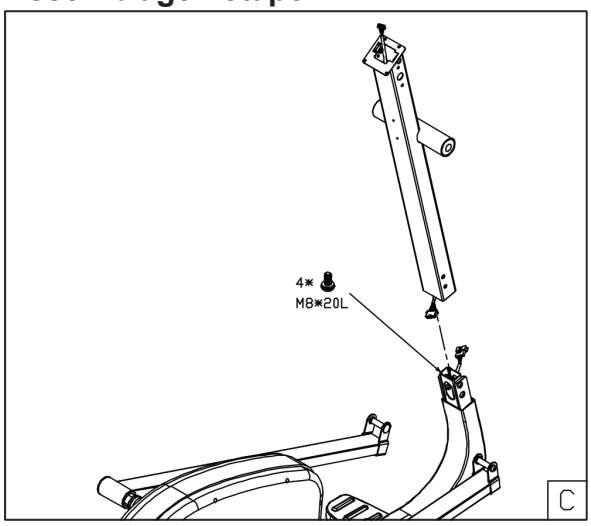
Assemblage - étape B



- Installez les coussinets de réglage de la hauteur sur le stabilisateur arrière.
- Utiliser le matériel indiqué pour installer le stabilisateur arrière.

Remarque :
Ne pas oublier de mettre d'abord toutes les vis et tous les boulons en place avant de les serrer complètement.

Assemblage - étape C



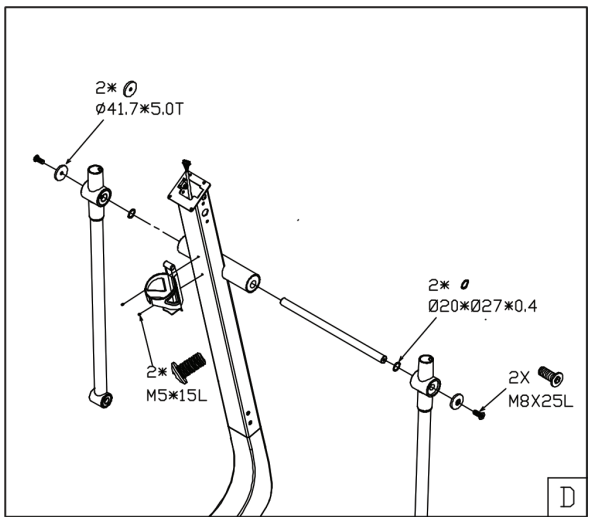
- Raccordez les câbles venant du tube vertical et du châssis principal avant de glisser le tube vertical dans sa position.

Remarque :
Ne retirez pas les vis du châssis principal avant de glisser le tube vertical dans sa position.

- Utilisez la clé Allen fournie pour serrer les deux vis de serrage en passant par les orifices du tube depuis l'extérieur.
- Serrez les vis de serrage en les tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Remarque :
Serrer d'abord les 6 vis à la main avant de les serrer complètement. Cela permet d'éviter les erreurs d'alignement.

Assembly step D

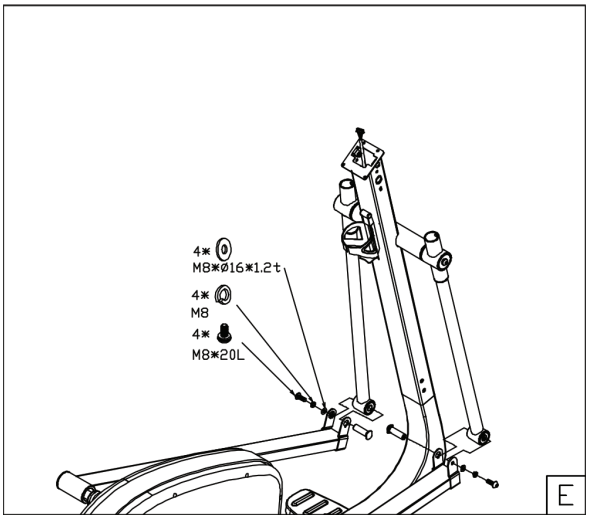


- Pousser la tige métallique dans le logement du support du bras gauche. Fixer ensuite le bras gauche au tube du châssis avant en poussant la tige métallique dans l'ouverture du tube. Pousser le bras droit sur la tige et la verrouiller en serrant une grande rondelle et une vis aux deux extrémités de la tige. Serrer les bras à l'aide de deux clés Allen.

Remarque :
Une petite cale se trouve entre les deux bras pivotants et le tube du châssis avant.

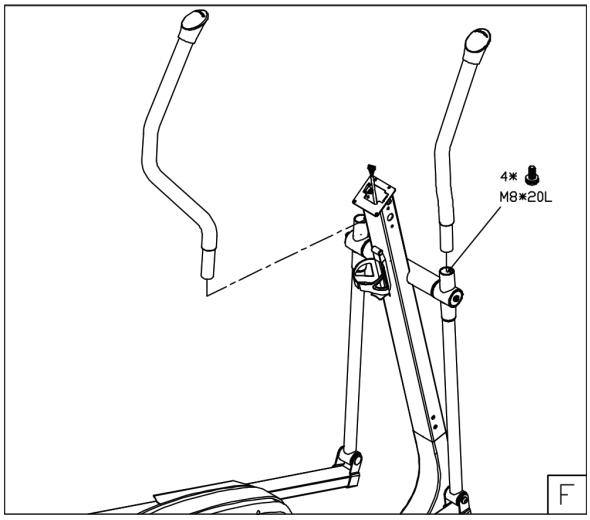
- Fixer le porte-bouteille sur le tube vertical.

Assemblage - étape E



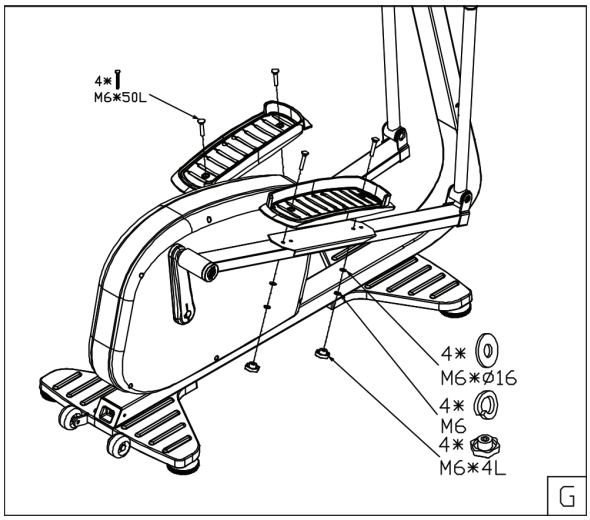
- Installer le tube de la pédale sur le bras inférieur comme indiqué sur l'image.

Assemblage - étape F



- Fixer les barres des poignées mobiles supérieures comme indiqué sur l'image.

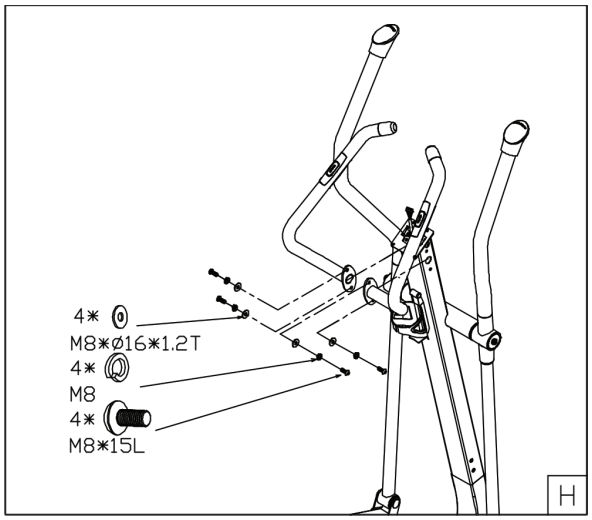
Assemblage - étape G



- Fixer les deux repose-pieds sur les tubes des pédales comme indiqué sur l'image.

Remarque :
Les repose-pieds peuvent être fixés sur deux positions horizontales. Veillez à utiliser la même position à droite et à gauche.

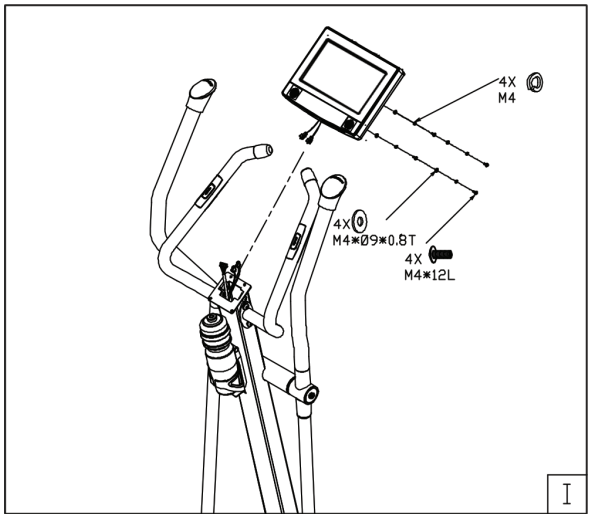
Assemblage - étape H



- Fixer les deux tubes des poignées fixes comme indiqué sur l'image.

Remarque :
Ne pas oublier de mettre d'abord toutes les vis et tous les boulons en place avant de les serrer complètement.

Assemblage - étape I

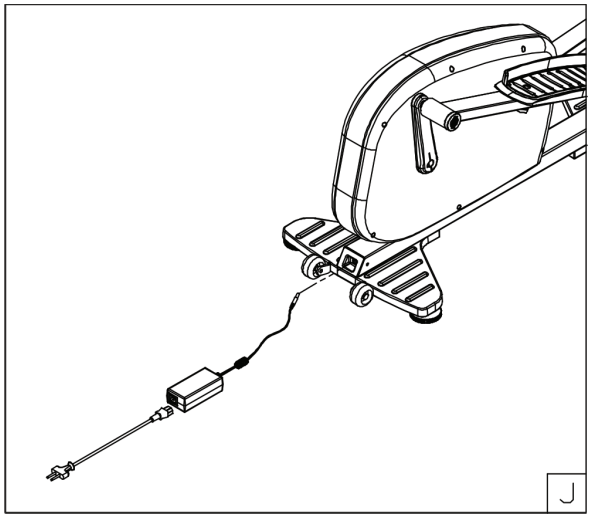


- Faites passer les câbles des poignées cardiofréquencemètre venant des poignées et le câble de données venant du tube vertical à travers l'orifice du support de la console.
- Retirer les 4 vis de montage du cache arrière de la console.
- Brancher les câbles des poignées cardiofréquencemètre et le câble de données sur la console.

- Fixer la console sur le support de la console.

Remarque :
Éviter d'endommager les câbles pendant le montage.

Assemblage - étapep J



- Fixer le transformateur sur le crosstrainer avant de le brancher dans la prise murale.

Remarque :
Toujours retirer le cordon d'alimentation lorsque la machine n'est pas en fonctionnement.

Usage

Réglage des pieds de support

L'équipement comporte 4 pieds de support. Si l'équipement est instable, vous pouvez réglez les pieds de support.

- Tournez les pieds de support, selon les besoins, pour placer l'équipement en position stable.
- Serrez les écrous d'arrêt pour bloquer les pieds de support.

NOTE
La stabilité de la machine est maximisée lorsque tous les pieds de support sont complètement tournés vers l'intérieur. Vous devez donc commencer à mettre la machine de niveau en tournant tous les pieds de support vers l'intérieur avant de sortir les pieds de support requis pour stabiliser la machine

Exercices

Un exercice doit être suffisamment léger mais prolongé. L'exercice aérobie repose sur l'amélioration de l'absorption maximum d'oxygène par le corps, améliorant à son tour l'endurance et la forme. Vous devez transpirer mais sans jamais être à bout de souffle durant l'exercice. Pour atteindre et entretenir un niveau de forme basique, exercez-vous au moins 3 fois par semaine, par session de 30 minutes. Accroissez le nombre des sessions d'exercice pour améliorer votre niveau de forme. Il est profitable de combiner un exercice régulier et un régime sain. Une personne suivant un régime doit s'exercer au quotidien, au début 30 minutes ou moins pour chaque session afin d'accroître ensuite progressivement le temps d'exercice quotidien pour atteindre une heure. Commencez vos exercices à une vitesse lente et avec une faible résistance pour éviter de soumettre le système cardiovasculaire à une contrainte excessive.

À mesure de l'amélioration de votre forme, accroissez progressivement la vitesse et la résistance. L'efficience de votre exercice est mesurable en suivant votre fréquence cardiaque et votre pouls.

Mesure du pouls

(pulsomètres)
Le pouls est mesuré par des capteurs dans les poignées lorsque l'utilisateur touche les deux capteurs à la fois.

AVERTISSEMENT
Les systèmes de suivi de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice excessif peut entraîner des blessures graves voire mortelles. Si vous vous sentez défaillir, interrompez immédiatement l'exercice.

La mesure la plus précise du pouls nécessite une peau légèrement humide et un contact constant des pulsomètres. Si la peau est trop sèche ou humide, la mesure du pouls peut devenir moins précise.

NOTE
N'utilisez pas les pulsomètres en même temps que la sangle thoracique de fréquence cardiaque.
Si vous réglez une fréquence cardiaque limite pour votre exercice, une alarme retentit dès qu'elle est dépassée.

Mesure de la fréquence cardiaque

(sangle thoracique de fréquence cardiaque)
La sangle thoracique de fréquence cardiaque assure la mesure de fréquence cardiaque la plus précise. La fréquence cardiaque est mesurée par un récepteur combiné à la sangle thoracique de fréquence cardiaque. Une mesure précise de la fréquence cardiaque nécessite des électrodes de sangle émettrice légèrement humides et en contact constant avec la peau. Si les électrodes sont trop sèches ou humides, la mesure de la fréquence cardiaque peu devenir moins précise.

AVERTISSEMENT
Si vous portez un stimulateur cardiaque, consultez votre médecin avant d'utiliser une sangle thoracique de fréquence cardiaque.

PRÉCAUTION
Si plusieurs dispositifs de mesure de la fréquence cardiaque sont proches les uns des autres, assurez-vous qu'ils sont au moins distants de 2 mètres.

En présence d'un récepteur unique de fréquence cardiaque pour plusieurs émetteurs, assurez-vous qu'une seule personne avec un émetteur est à portée de transmission.

NOTE
- N'utilisez pas les pulsomètres en même temps que la sangle
- thoracique de fréquence cardiaque.
- Portez toujours la sangle thoracique de fréquence cardiaque sous vos vêtements, en contact direct avec votre peau. Ne portez pas votre sangle thoracique de fréquence cardiaque par-dessus vos vêtements. Si vous portez la sangle thoracique de fréquence cardiaque sur vos vêtements, il n'y a pas de signal.
- Si vous réglez une fréquence cardiaque limite pour votre exercice, une alarme retentit dès qu'elle est dépassée.
- L'émetteur transmet la fréquence cardiaque à une console jusqu'à une distance de 1,5 mètre. Si les électrodes ne sont pas suffisamment mouillées, votre fréquence cardiaque ne s'affiche pas.
- Certaines fibres des vêtements (par ex. polyester, polyamide) créent de l'électricité statique qui peut empêcher la mesure précise de la fréquence cardiaque.
- Les téléphones portables, télévisions et autres appareils électriques

créent un champ électromagnétique susceptible d'empêcher une mesure précise de la fréquence cardiaque.

Fréquence cardiaque maximum (durant l'exercice)

La fréquence cardiaque maximum est la fréquence la plus élevée qu'une personne peut atteindre en toute sécurité sous la contrainte de l'exercice. La formule suivante sert à calculer la fréquence cardiaque maximum moyenne : 220 - ÂGE La fréquence cardiaque maximum varie d'une personne à l'autre.

AVERTISSEMENT
Assurez-vous de ne pas dépasser votre fréquence cardiaque maximum durant l'exercice. Si vous appartenez à un groupe à risque, consultez un médecin.

Débutant: (50-60% de fréquence cardiaque maximum)
Adapté aux débutants, aux personnes suivant leur poids, aux convalescents et aux personnes ne s'exerçant pas depuis un certain temps. Exercez-vous au moins trois fois par semaine, par session de 30 minutes.

Avancé: (60-70% de fréquence cardiaque maximum)
Adapté aux personnes souhaitant améliorer et entretenir leur forme. Exercez-vous au moins trois fois par semaine, par session de 30 minutes.

Expert: (70-80% de fréquence cardiaque maximum)
Adapté aux personnes les plus en forme, habituées aux exercices d'endurance prolongés.

Interface de l'utilisateur

Boutons :
L'écran du Pure 10.1 est un écran couleur entièrement tactile. Vous ne trouverez donc aucun bouton pour contrôler la console.
Le seul bouton disponible se trouve sur le côté gauche et permet de mettre la machine sous tension lorsqu'elle est éteinte.
Pour éteindre la console, reportez vous à :
Paramètres menu « Fermer »

Connecteurs :
Pure 10.1 est équipé de 2 prises jack de 3,5 mm.
La prise jack située à droite, à côté du port USB, est une sortie Line out.
La prise jack située à gauche est une entrée Line in.

Pure 10.1 est équipé d'un port USB permettant de brancher un dispositif de stockage de données.
Le port USB ne peut lire que le format FAT32.

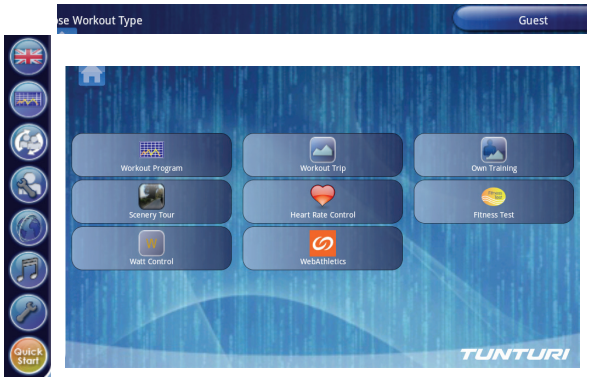
Remarque :
L'environnement FAT32 est limité aux fichiers de 4GB.

Mise sous tension

Lorsque la machine est mise sous tension, l'écran affiche une fenêtre économiseur d'écran informant l'utilisateur que le logiciel de l'écran prépare l'application.

Une fois que l'écran aura démarré, vous verrez la fenêtre suivante

L'écran peut être divisé en 3 sections.



Barre des principales fonctions

(Gauche)
La barre des principales fonctions contient les boutons des principales fonctions pour accéder aux options des différents modes. La barre des principales fonctions est visible en mode exercice et les boutons sont accessibles à tout moment.

Barre d'information

(en haut)
La barre d'information contient :
En haut à droite le profil de l'utilisateur sélectionné à tout moment.
En haut à gauche les informations sur le mode du programme.
La barre d'information n'est pas une zone tactile.

Zone principale

(au centre)
La zone principale est différente selon les divers modes de programme.

En mode actif, elle affiche l'évolution de votre programme alors qu'en mode programmation, elle affiche les boutons et outils de sélection pour définir les données requises pour votre séance d'entraînement.
C'est aussi votre fenêtre principale en mode navigateur Internet et lecture multimédia.

Bouton Accueil

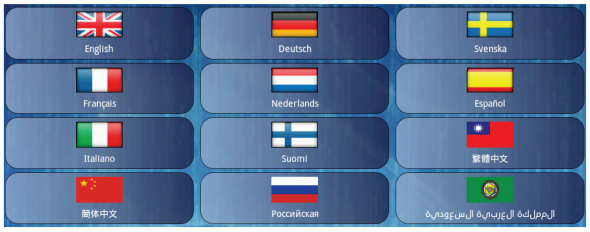
Le bouton Accueil est toujours affiché. L'utilisateur peut facilement appuyer dessus pour retourner à la fenêtre principale lorsque la barre de fonctions n'est pas visible. En touchant et maintenant le bouton, vous pouvez le déplacer à l'endroit que vous souhaitez. Relâchez-le et il restera dans cette nouvelle position.

Fonctions de l’écran

Support multilingue

Le manuel de l’utilisateur peut être présenté dans plusieurs langues. En choisissant une langue, la plupart du contenu de l’interface de l’utilisateur s’affichera dans la langue sélectionnée. Remarque : Le texte lié au mode ingénieur n’est disponible qu’en anglais.

L’utilisateur peut choisir l’une des langues suivantes

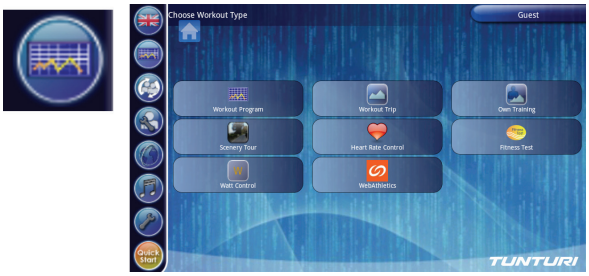


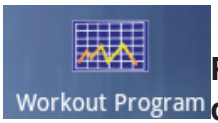
Sélectionnez votre langue en appuyant sur le drapeau correspondant. Le texte changera automatiquement dans la langue sélectionnée.

Vous pouvez sélectionner une autre fonction de l’écran en choisissant un bouton dans la barre des principales fonctions.

Programmes

Sélectionnez Programmes en appuyant sur le bouton de sélection d’entraînement



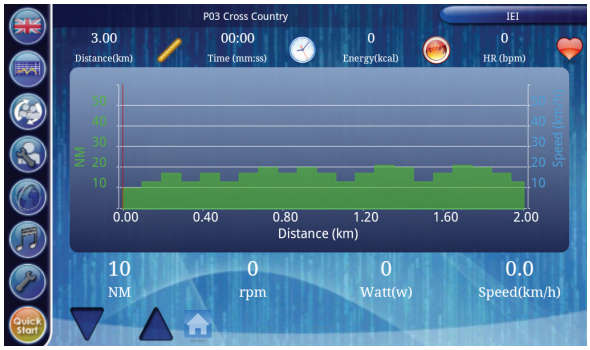


Programme-d’entraînement

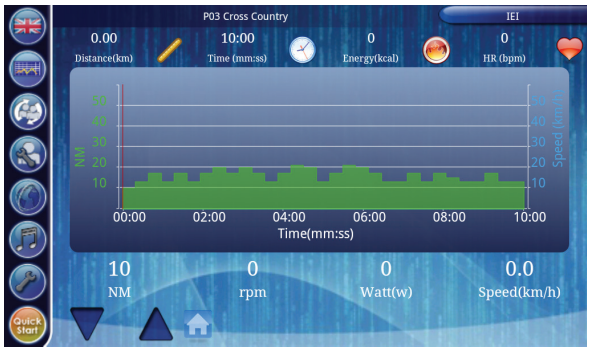
Les programmes “Programme d’entraînement” contiennent un schéma d’inclinaison et de vitesse prédéfini. L’utilisateur peut sélectionner la distance ou une durée comme objectif d’entraînement. Il existe 6 programmes prédéfinis :
Manual, P01 Stamina 1, P02 Stamina 2, P03 Cross Country, P04 Hill Climb, P05 Interval.

Sélectionnez votre programme et la fenêtre de sélection d’objectif s’affiche. Définissez votre objectif d’entraînement pour commencer le programme sélectionné.

Lorsqu'une limite a été fixée pour la distance, vous la verrez en-dessous le profil du programme.



Lorsqu'une limite a été fixée pour la distance, vous la verrez en-dessous le profil du programme.



Sur le graphique, on trouve :

- Côté gauche de l'ordonnée : Mesure de NM
- Côté droit de l'ordonnée : Mesure de la vitesse
- Abscisse : Distance lorsque l'utilisateur a choisi le mode distance. Durée lorsque l'utilisateur a choisi le mode durée. La taille de la fenêtre est de 2Km pour la distance et de 10 min pour la durée.

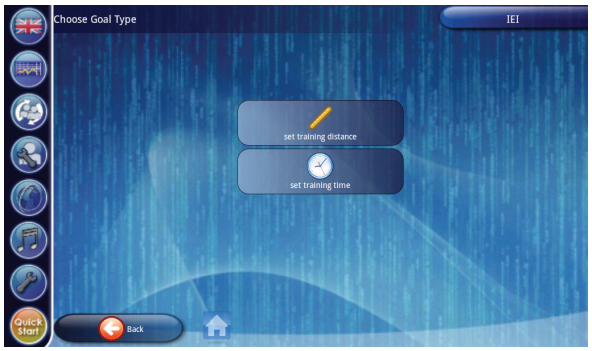
Utilisez les flèches dans le coin inférieur gauche à tout moment pour modifier l'intensité de votre entraînement.

Definir un objectif d'entrainement

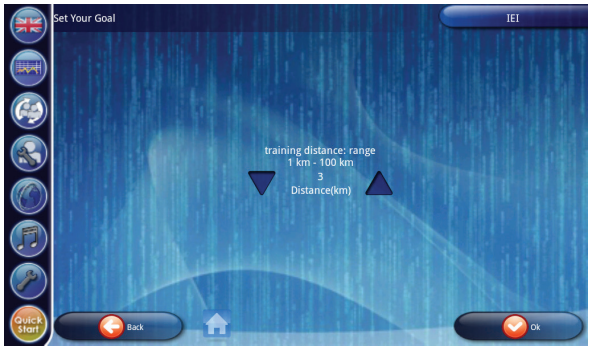
En fonction du type d'entraînement que vous avez choisi, vous pouvez vous fixer différents objectifs.

Fixer un objectif de distance

Si le programme que vous avez sélectionné vous permet de fixer un objectif de distance pour l'entraînement, vous verrez la fenêtre ci-dessous après avoir sélectionné votre programme d'entraînement



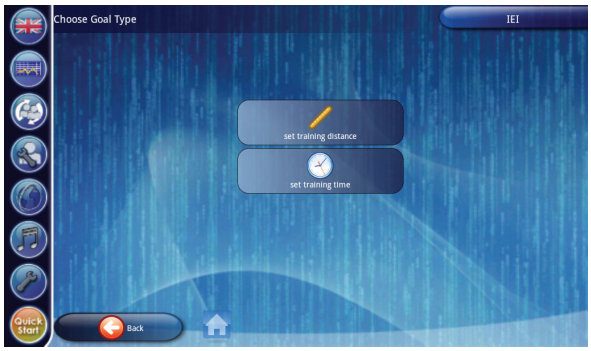
Pour définir une distance, vous devrez sélectionner le bouton «Ensemble distance de formation» pour passer à l'étape suivante de programmation



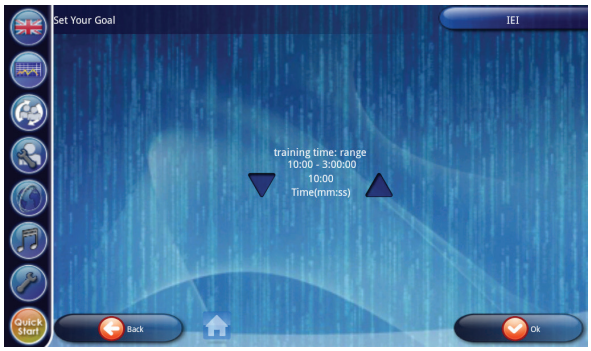
Utilisez les flèches pour augmenter ou réduire votre objectif. Les limites de l'objectif sont également affichées dans la fenêtre. (cette image montre les limites lorsque le système métrique est sélectionné) Appuyez sur le bouton «Dáccord» pour confirmer. Vous passerez alors au programme d'entraînement que vous avez sélectionné.

Fixer un objectif de durée

Si le programme que vous avez sélectionné vous permet de fixer un objectif de durée pour l'entraînement, vous verrez la fenêtre ci-dessous après avoir sélectionné votre programme d'entraînement.



Pour définir une durée, vous devrez sélectionner le bouton «Ensemble le temps de formation» pour passer à l'étape suivante de programmation.

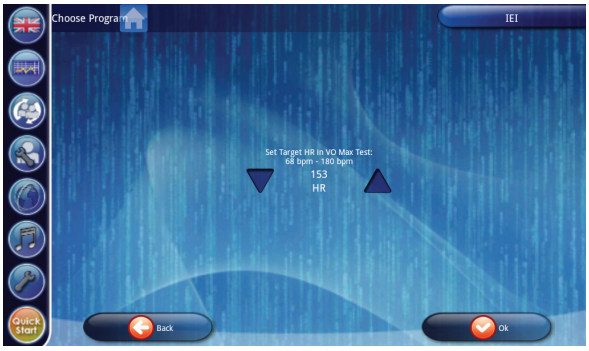


Utilisez les flèches pour augmenter ou réduire votre objectif. Les limites de l'objectif sont également affichées dans la fenêtre. Appuyez sur «Dáccord» pour confirmer. Vous passerez alors au programme d'entraînement que vous avez sélectionné.

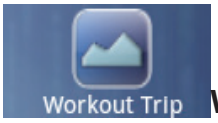
Fixer un objectif de rythme cardiaque

Si le programme que vous avez sélectionné vous permet de fixer une limite de rythme cardiaque pour contrôler l'intensité de l'entraînement, vous verrez la fenêtre ci-dessous après avoir sélectionné votre programme d'entraînement à contrôle de fréquence cardiaque.

(Remarque : il sera peut-être nécessaire de fixer également un objectif de distance et de durée pour définir une limite de durée/distance).

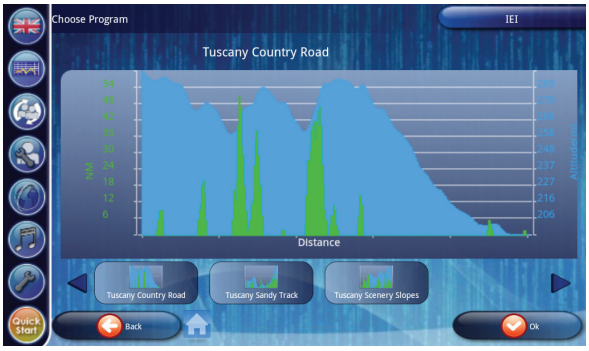


Utilisez les flèches pour augmenter ou réduire votre objectif. Les limites de l'objectif sont également affichées dans la fenêtre. Appuyez sur «Dáccord» pour confirmer. Vous passerez alors au programme d'entraînement que vous avez sélectionné



Workout Trip

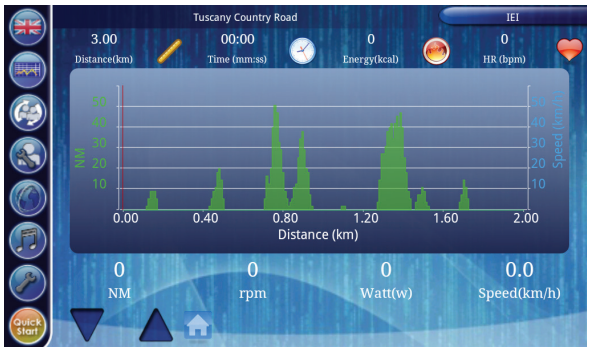
Les programmes "Workout Trip" contiennent des données géométriques réelles comme la position, l'altitude et le dénivelé. Par conséquent, ces programmes ne contiennent qu'un dénivelé prédéfini. Par défaut, la vitesse est de 0,8 km/h. Cependant, l'utilisateur peut régler la NM lorsqu'il court. Il existe 3 programmes prédéfinis :
A: Tuscany Country road
B: Tuscany Sandy Track
C: Tuscany Scenery Slopes



Sélectionnez votre programme et la fenêtre de sélection d'objectif s'affiche.

Définissez votre objectif d'entraînement pour commencer le programme sélectionné.

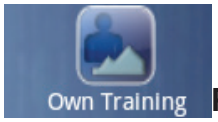
Vous verrez le profil de programme suivant.



Sur le graphique, on trouve :

- Côté gauche de l'ordonnée : Mesure de NM
- Côté droit ordonnée : Mesure de la vitesse
- Abscisse : Distance
  La taille de la fenêtre est de 2 Km pour l'unité de distance.

Utilisez les flèches dans le coin inférieur gauche à tout moment pour modifier l'intensité de votre entraînement.



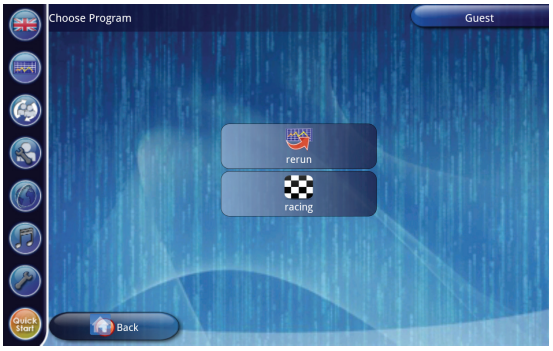
Propre formation

L'utilisateur peut enregistrer son "Propre formation" en procédant comme suit :

- L'entraînement doit être une séance de type Programme d'entraînement, Workout Trip, Tour Paysage ou Heart Rate Control.
- L'entraînement doit être de plus de 0,1 Km et 5 min.

Sélectionnez un entraînement enregistré, le cas échéant, au moyen des flèches (droite/gauche).

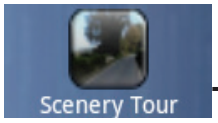
Une fois votre programme sélectionné, choisissez le mode Reprise ou le mode Course.



Si vous avez sélectionné Reprise : Avant l'entraînement, définissez un objectif de distance ou de durée. Par défaut, la distance et la durée sont la valeur max en fonction de chaque entraînement personnel.

Si vous avez sélectionné Course : L'entraînement utilise toujours la distance ou la durée de l'entraînement précédent comme objectif. Après l'entraînement, le résultat s'affichera sur une zone du graphique.

La présentation de l'écran d'entraînement dépend du type de mode d'entraînement.

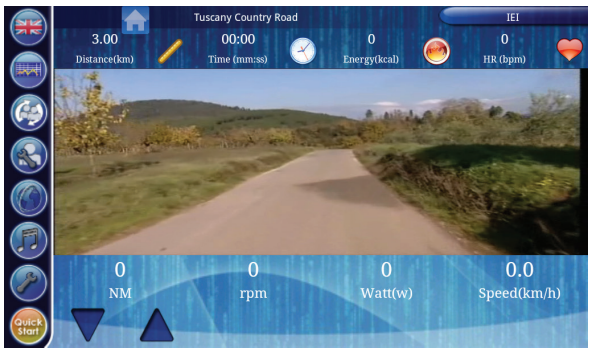


Tour Paysage

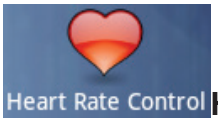
"Tour Paysage" utilise les mêmes profils d'entraînement que "Workout Trip", sauf qu'il est accompagné de la vidéo. La vidéo a été enregistrée dans le site sélectionné. La vitesse de reproduction de la vidéo s'adaptera automatiquement à la vitesse du tapis : Le programme contient des données géométriques réelles comme la position, l'altitude et le dénivelé. Par conséquent, ces programmes ne contiennent qu'un dénivelé prédéfini. Par défaut, la vitesse est de 0,8 km/h. Cependant, l'utilisateur peut régler la NM lorsqu'il court.
Il existe 3 programmes prédéfinis :
A: Tuscany Country road
B: Tuscany Sandy Track
C: Tuscany Scenery Slopes

Sélectionnez votre programme et la fenêtre de sélection d'objectif s'affiche. Définissez votre objectif d'entraînement pour commencer le programme sélectionné.

Vous verrez le profil de programme suivant



Utilisez les flèches dans le coin inférieur gauche à tout moment pour modifier l'intensité de votre entraînement.

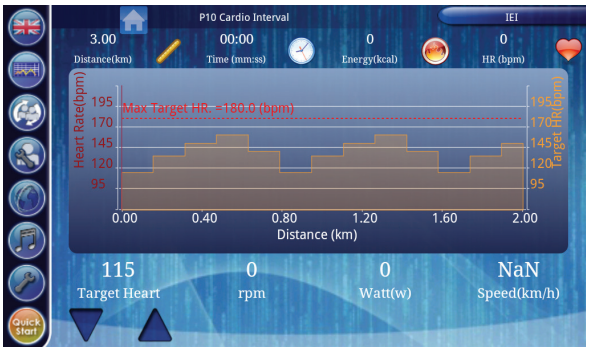


Heart Rate Control

Les programmes « Heart Rate Control » sont développés afin de contrôler la fréquence cardiaque de l'utilisateur par des ajustements de résistance. Il faut donc mettre sa ceinture cardiaque durant l'exercice. Il y a 6 programmes préréglés.
A: HRC
B: P06 Fat Burner 1
C: P07 Fat Burner 2
D: P08 Cardio Strength
E: P09 Cardio Climb
F: P10 Cardio Interval

Sélectionnez votre programme et la fenêtre avec la sélection de l'objectif apparaîtra. Déterminez votre objectif d'exercice afin de démarrer votre programme sélectionné.

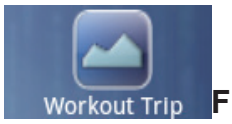
Vous découvrirez ci-dessus le profil de programme..



L'affichage des cartes montre:
- l'Axe Y à gauche : fréquence cardiaque (BMP)
- l'Axe Y à droite : objectif de fréquence cardiaque

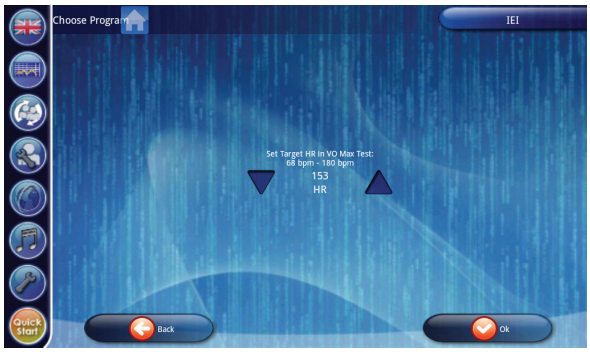
- l'Axe X : la distance dans le mode distance. L'heure dans le mode heure La taille de fenêtre est de 2KM pour l'unité de distance et 10 Min pour l'unité de temps.

Vous pouvez utiliser les flèches dans le coin inférieur gauche à tout moment afin de changer l'objectif de fréquence cardiaque.



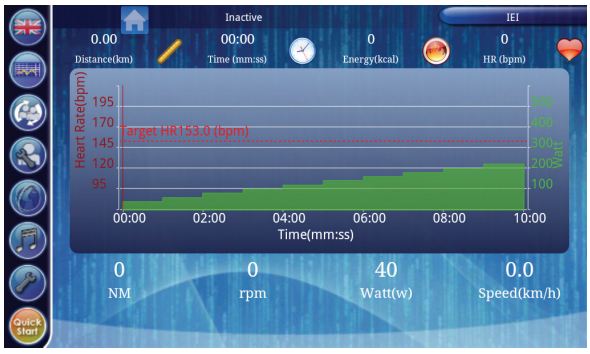
Fitness Test

Fitness test mesure l'état de forme de l'utilisateur et affiche le résultat à l'issue du test. Ce test de forme est un test de VO2 Max.



Définissez votre objectif d'entraînement pour commencer le programme sélectionné.

Vous verrez le profil de programme suivant.



Sur le graphique, on trouve :

- Côté gauche de l'ordonnée : Rythme

Sur le graphique, on trouve :

- Côté gauche de l'ordonnée : Watt
- Côté droit ordonnée : Vitesse
  Abscisse : Distance lorsque l'utilisateur a choisi le mode distance. Durée lorsque l'utilisateur a choisi le mode durée.
  La taille de la fenêtre est de 2 Km pour la distance et de 10 min pour la durée.

Utilisez les flèches dans le coin inférieur droit à tout moment pour modifier votre objectif de Watts.

Web Athletics

Webathletics est un programme permettant à l'utilisateur de faire de l'exercice avec ses amis / des inconnus en ligne par Internet.
Pour utiliser Webathletics, vous devrez être connecté à Internet.

En cliquant sur le bouton "Web Athletics" la fenêtre de gestion de la puissance s'ouvre.

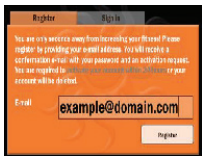
L'écran est divisé en 3 sections

Preferences de l'utilisateur

Dans le coin inférieur gauche, on trouve les boutons de préférences de l'utilisateur.

Éteindre
Appuyez sur le bouton Éteindre pour quitter le programme Webathletics et revenir à la fenêtre de programmes

S'inscrire / Se connecter
Appuyez sur le bouton S'inscrire / Se connecter pour s'inscrire en tant que nouvel utilisateur ou se connecter avec un compte existant.



S'inscrire.
Renseignez votre adresse e-mail pour vous inscrire en tant que nouvel utilisateur et créer votre propre compte Webathletics.

Après avoir appuyé sur S'inscrire, vous devrez suivre les différentes étapes indiquées dans la fenêtre d'inscription.

Se connecter
utilisez votre adresse e-mail et le mot de passe que vous avez reçu pour accéder à votre compte.

Paramètres de l'utilisateur
Appuyez sur le bouton Paramètres de l'utilisateur pour modifier les données personnelles de votre compte et votre avatar.

La fenêtre suivante s'affichera

Dans le coin supérieur gauche, vous pourrez indiquer vos renseignements personnels comme : Nom, âge, taille, poids et langue.

Dans le coin inférieur gauche, vous pourrez personnaliser votre avatar en choisissant : le sexe, la couleur des yeux, les cheveux, le tee-shirt, le pantalon, les chaussures et le vélo.

Enregistrez les modifications et retournez au menu principal en appuyant sur en bas à gauche.

Preferences du systeme

Taille de la fenêtre
Appuyez sur ce bouton pour redéfinir la taille de la fenêtre

Voix du coach
Appuyez sur ce bouton pour activer ou désactiver la voix du coach.

Musique de fond
Appuyez sur ce bouton pour activer ou désactiver la musique de fond.

Programmes

.S’entraîner avec un coach

Si vous choisissez de vous entraîner avec un coach, vous êtes guidé par un entraîneur qui vous conseille et vous encourage pour rendre votre séance d’entraînement plus intéressante.

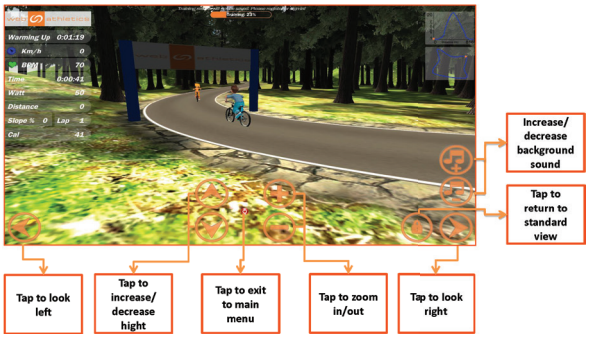
Sélectionnez votre type de parcours.
Utilisez le curseur pour voir d’autres parcours (si disponible).

Définissez votre objectif en sélectionnant d’abord votre type d’objectif.
Vous pouvez choisir : Temps, tours, distance ou calories.

Après avoir défini votre objectif vous pouvez également choisir de définir une étape d’échauffement et de refroidissement. Ces étapes ne seront pas prises en compte dans vos paramètres d’objectif

Après avoir défini un objectif et éventuellement une phase d’échauffement et de refroidissement, vous verrez le bouton « Start » s’afficher. Appuyez sur « Start » pour commencer votre entraînement.

Votre séance d’entraînement commencera. Suivez les conseils de votre coach pendant la séance.



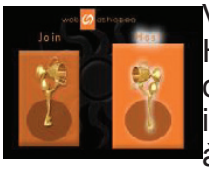
Compétition

En mode Compétition, vous participez à une course contre des adversaires ou organisez votre propre course. .

Vous devez sélectionner « Join » si vous souhaitez participer à une course contre des adversaires

Sélectionnez le parcours de votre choix.
Utilisez le curseur pour voir d’autres parcours (si disponible).

Appuyez sur “ready” et attendez que les autres participants soient prêts pour que l’entraînement commence.



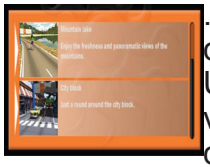
Vous devez sélectionner « Host » si vous souhaitez organiser une course et inviter d’autres personnes à y participer.

Vous devez sélectionner « Host » si vous souhaitez organiser une course et inviter d’autres personnes à y participer.

Appuyez sur “Ready” et attendez que les autres participants soient prêts pour que l’entraînement commence.

Vous pouvez utiliser les réseaux sociaux pour voir quand une course commence ou inviter d’autres personnes à participer à votre course

Mode Jeu.
Lorsque vous vous entraînez en mode Jeu, vous travaillez en mode Cardio.



.Sélectionnez votre type de parcours.
Utilisez le curseur pour voir d’autres parcours (si disponible).

Définissez votre objectif en sélectionnant d’abord votre type d’objectif.
Vous pouvez choisir : Temps, tours, distance ou calories.

Après avoir défini votre objectif vous pouvez également choisir de définir une étape d’échauffement et de refroidissement. Ces étapes ne seront pas prises en compte dans vos paramètres d’objectif

Après avoir défini un objectif et éventuellement une phase d’échauffement et de refroidissement, vous verrez le bouton « Start » s’afficher. Appuyez sur « Start » pour commencer votre entraînement.

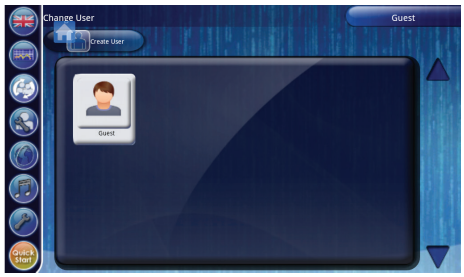
Votre séance d’entraînement commencera.

Appuyez sur le bouton “Jump” pour sauter les obstacles.

Le coach vous dira quand augmenter ou réduire votre vitesse pour maintenir votre rythme cardiaque dans le niveau cible. L’icône en forme de cœur dans la fenêtre d’entraînement peut s’afficher de trois couleurs différentes.
Bleu : Rythme cardiaque en dessous de la plage cible.
Vert : Rythme cardiaque dans la plage cible.
Rouge: Rythme cardiaque au-dessus de la plage cible

Changer d’utilisateur

Ouvrez le menu de modification de l’utilisateur en appuyant sur le bouton “Changer d’utilisateur” dans la barre des principales fonctions.



La procédure est la même pour modifier un utilisateur ou pour créer un utilisateur. Sélectionnez l’utilisateur que vous souhaitez modifier ou appuyez sur le bouton “Créer un utilisateur” et modifiez/ créer comme suit

Créer un utilisateur

Pour créer un nouvel utilisateur, appuyez sur le bouton “Créer un utilisateur”. La fenêtre ci-dessous s’affichera.

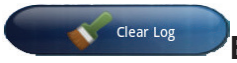
Dans cette fenêtre vous pouvez utiliser le clavier numérique pour écrire votre nom et sélectionner un avatar pour utiliser comme icône personnelle. Appuyez sur “Dáccord” dans le clavier numérique une fois que vous avez saisi votre nom et choisi un avatar.

Votre utilisateur est créé avec les paramètres standards. Configurez le profil de l’utilisateur en appuyant sur “Changer d’utilisateur” dans la section “Modifier l’utilisateur”

Modifier l’utilisateur

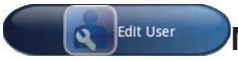
Ouvrez le menu de modification de l’utilisateur en appuyant sur le bouton “Modifier l’utilisateur” dans la barre des principales fonctions.

Ce menu affiche dans la section supérieure le journal d’entraînement total de l’utilisateur.
Dans la section inférieure, on trouve le journal d’entraînement de la dernière séance.



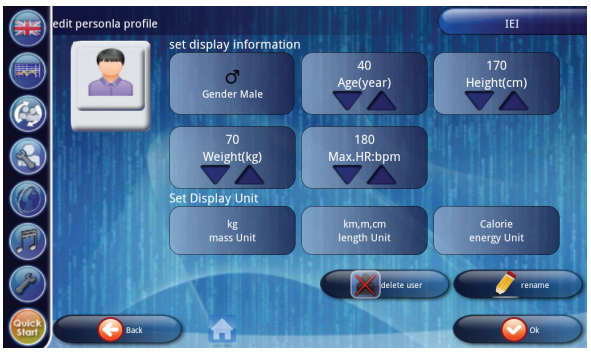
Effacer le journal

Appuyez sur le bouton “Effacer le journal” pour effacer le journal total aussi bien que le journal de la dernière séance.
Remarque : L’écran ne vous demandera pas de confirmer



Modifier l’utilisateur

“Edit User” button can be pressed to change user preferences/ settings.



Détails de l’utilisateur :Gender

- Sexe
- Âge
- Hauteur
- Poids
- FC Max. (la valeur sera calculée automatiquement après avoir sélectionné le sexe et l’âge). Vous pouvez également la modifier si vous le souhaitez.

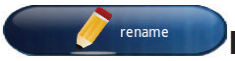
Détails des unités :

- Unité de masse (KG/LBS)
- Longueur unité (Métrique/Impérial)
- Unité d’énergie (Calories/Joules)

Lorsque vous avez renseigné tous les champs correctement, appuyez sur “Dáccord” pour confirmer

Suprimer l'utilisateur

Après avoir appuyé sur le bouton, l'interface de l'utilisateur vous demandera de confirmer que vous souhaitez vraiment supprimer l'utilisateur et toutes ses données.

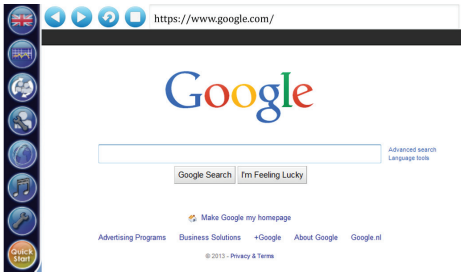


Rebaptiser

Après avoir appuyé sur le bouton, vous pouvez modifier le nom de l'utilisateur et sauvegarder les données enregistrées sous le nouveau nom.
Voir la section "Créer un utilisateur" pour plus d'informations.

Web browser

Ouvrir "web browser" en appuyant sur le bouton «Internet» dans le principal barre de fonctions.



Lorsque vous appuyez sur la barre d'URL, vous verrez automatiquement un clavier logiciel s'affiche.

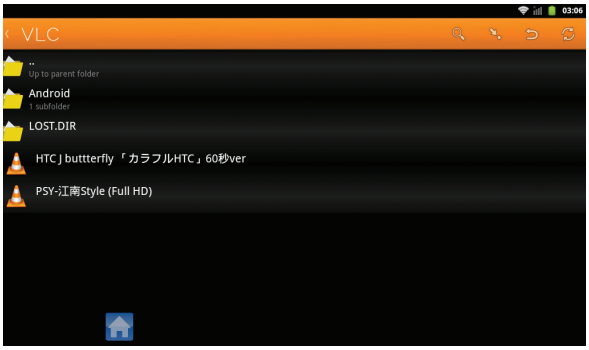
Remarque:
peut-être pas tous les sites Web s'affichent correctement.

Remarque:
Naviguer sur Internet nécessite une connexion Wifi. (lire le chapitre.settings) "Settings")

Media player

Ouvrez le menu "Media Player" en appuyant sur le bouton "Media" dans la barre des principales fonctions.

La fenêtre de recherche de fichiers apparaîtra. Vous pourrez naviguer dans les répertoires pour trouver les fichiers que vous souhaitez lire.



Remarque :
Il est recommandé d'enregistrer les fichiers sur une clé USB et de la brancher dans l'un des ports disponibles. La clé USB doit être au format FAT32.

Remarque :
Tous les fichiers ne pourront peut-être pas être lus.

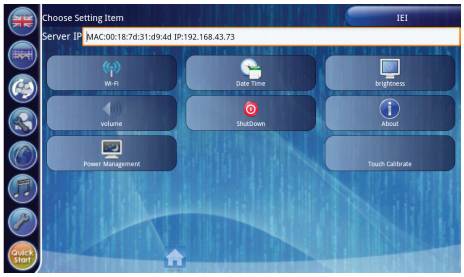
Après avoir sélectionné votre fichier, la fenêtre du lecteur de médias apparaîtra. Vous y trouverez les boutons de contrôle de la lecture, à savoir : Retour, Lecture/ Pause, Arrêt et Avance rapide.
Vous verrez également un compteur de durée de lecture affichant la durée

Vous pouvez retourner au mode programmes rapidement en appuyant sur le bouton « Home ».

Si vous n’avez pas arrêté la musique, vous continuerez à l’entendre dans la plupart des modes de programme.
Remarque : Lorsque le programme ou la fonction d’affichage requiert de la musique ou une fonction vidéo, le lecteur multimédia s’arrêtera.

Settings

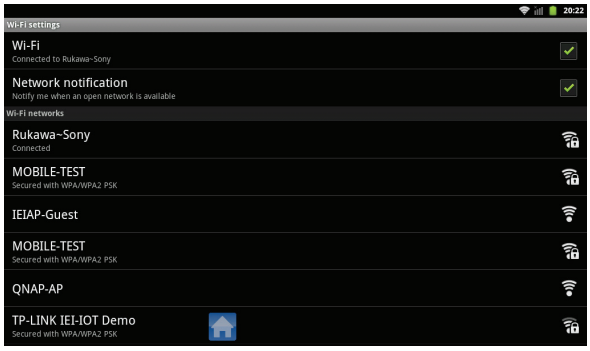
Ouvrez le menu Settings en appuyant sur le bouton “Settings” dans la barre des principales fonctions.



La fenêtre de configuration s’affichera.

Wi-Fi

Appuyez sur le bouton “Wi-Fi” pour ouvrir la fenêtre de configuration du Wi-Fi.

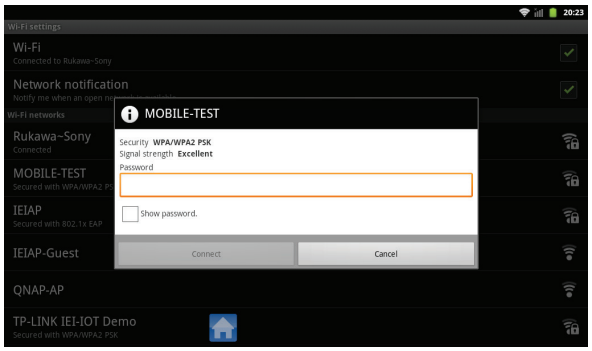


Configuration du Wi-Fi :
Dans la fonction Wi-Fi, vous trouverez une case à cocher pour activer le Wi-Fi ou décocher pour le désactiver.
Lorsque le système est connecté, il affichera le point d’accès au Wi-Fi auquel vous êtes connecté.

Dans la fonction de notification du réseau, vous pouvez choisir d’afficher les réseaux disponibles (case cochée) ou de masquer les réseaux disponibles (case décochée).

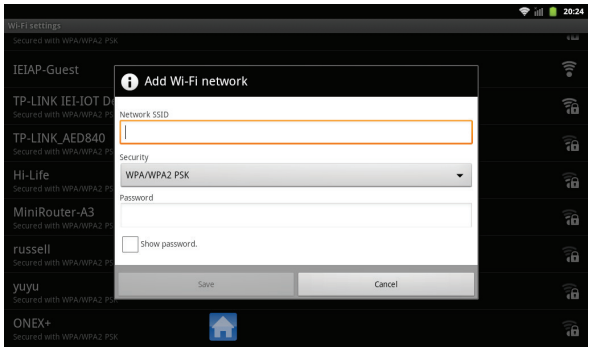
Réseaux Wi-Fi :
Affiche les différents réseaux disponibles.
On y voit l’authentification et la force du signal.

Appuyez une fois sur le réseau auquel vous souhaitez vous connecter pour ouvrir la fenêtre de connexion.



Appuyez sur la barre de mot de passe et le clavier du logiciel s’affichera automatiquement. Saisissez le mot de passe et appuyez sur le bouton connexion pour vous connecter.

Utilisez le bouton “Add Wi-Fi network” , toujours en bas de votre liste, pour ajouter un réseau lorsque SSID est masqué. Il vous faudra peut-être descendre jusqu’en bas de la liste si de nombreux réseaux sont affichés.

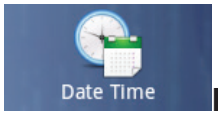


Appuyez sur la barre Réseau SSID et le clavier du logiciel s’affichera automatiquement.

- Saisissez le nom du réseau
- Sélectionnez le mode de sécurité

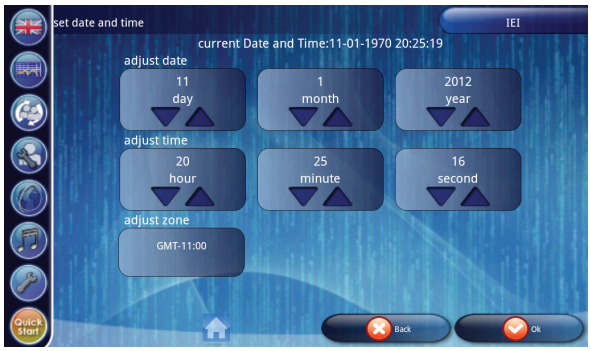
- Saisissez le mot de passe et appuyez sur le bouton de connexion pour vous connecter.

Remarque :
Pour vous connecter à un réseau Wi-Fi, il est parfois nécessaire de configurer correctement la date et l'heure.

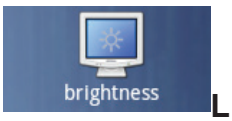


Date Heure

Appuyez sur le bouton "Date Heure" pour ouvrir la fenêtre de configuration de la date et de l'heure

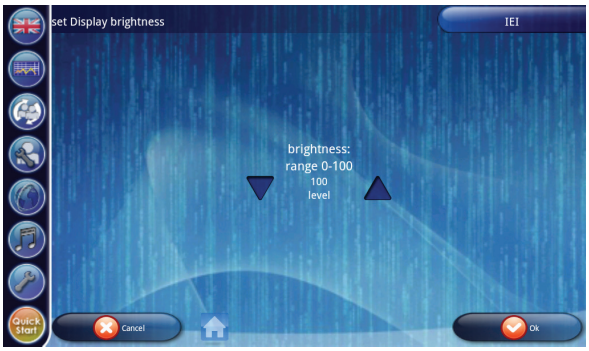


Dans cette fenêtre, vous pourrez configurer la date et l'heure. Vous pourrez également sélectionner votre fuseau horaire, si nécessaire.
Utilisez les flèches vers le haut ou vers le bas pour régler l'heure et la date.
Appuyez le bouton OK pour confirmer et retourner au menu de configuration.
Appuyez sur le bouton Back pour retourner au menu de configuration sans appliquer les changements.

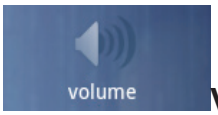


Luminosité

Appuyez sur le bouton "Luminosité" pour ouvrir la fenêtre de configuration de la luminosité

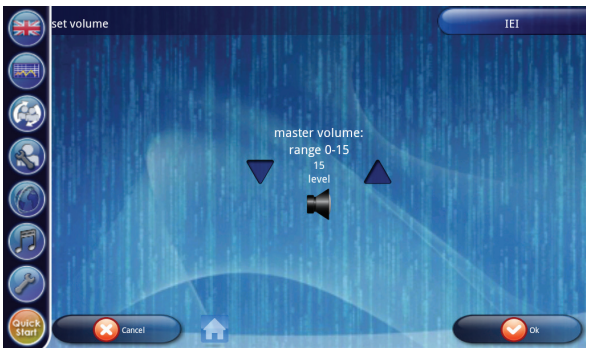


Dans cette fenêtre, vous pourrez régler la luminosité de 0 (plus sombre) à 100 (plus lumineux).
Utilisez les flèches vers le haut ou vers le bas pour régler la luminosité. Appuyez le bouton OK pour confirmer et retourner au menu de configuration.
Appuyez sur le bouton Back pour retourner au menu de configuration sans appliquer les changements.



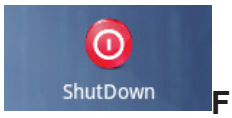
Volume

Appuyez sur le bouton "Volume" pour ouvrir la fenêtre de configuration du volume.



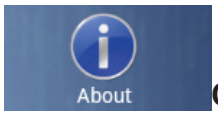
Dans cette fenêtre, vous pourrez régler le volume pour Internet et pour le lecteur multimédia, de 0 à 15 (max.).
Utilisez les flèches vers le haut ou vers le bas pour régler le volume.
Appuyez le bouton OK pour confirmer et retourner au menu de configuration.

Appuyez sur le bouton Back pour retourner au menu de configuration sans appliquer les changements.



Fermer

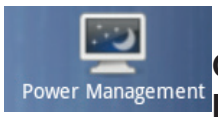
Si vous appuyez sur le bouton “Fermer“ un message s’affichera pour vous demander de confirmer que vous souhaitez fermer l’affichage. Sélectionnez “Dáccord” pour fermer la fenêtre. Sélectionnez « No » pour retourner à la fenêtre de configuration



Concerne

Appuyez sur le bouton “Concerne” pour ouvrir la fenêtre d’informations.

Vous y trouverez des informations sur le logiciel actuellement installé.
Appuyez sur le bouton Arrière pour retourner au menu de configuration.

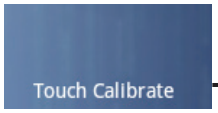


Gestion de l’alimentation

Appuyez sur “Gestion de l’alimentation “ pour ouvrir la fenêtre du logiciel de gestion de la puissance

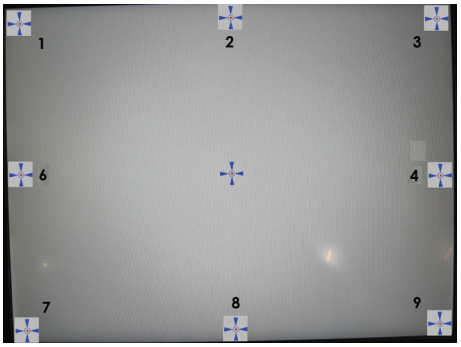
Par défaut, l’écran passera en mode veille au bout de 10 minutes d’inactivité. En mode Gestion de la puissance, vous pouvez modifier cette durée de plus ou moins 5 minutes. De 5 à 60 minutes. Utilisez les flèches vers le haut ou vers le bas pour procéder au réglage. Appuyez le bouton OK pour confirmer et retourner au menu de configuration. Appuyez sur le bouton Back pour retourner au menu de configuration sans appliquer les changements.

Remarque :
Vous trouverez également une case à cocher pour activer/désactiver le mode veille. Lorsque le mode veille est désactivé, l’écran ne s’éteindra pas en mode veille



Touchez Ajuster

Appuyez sur le bouton “Touchez Ajuster“ pour lancer la fonction d’étalonnage des touches.

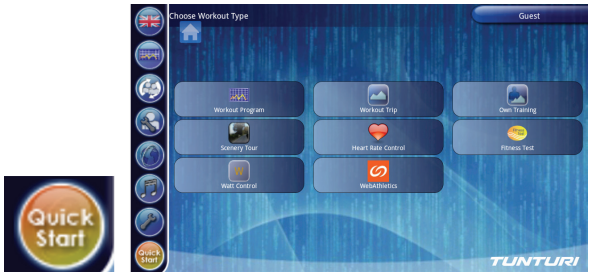


Appuyez au centre de chaque viseur qui apparaît aussi précisément que possible pour effectuer la procédure d'étalonnage. Une fois la procédure d'étalonnage terminée, vous retournerez automatiquement à la fenêtre de configuration.

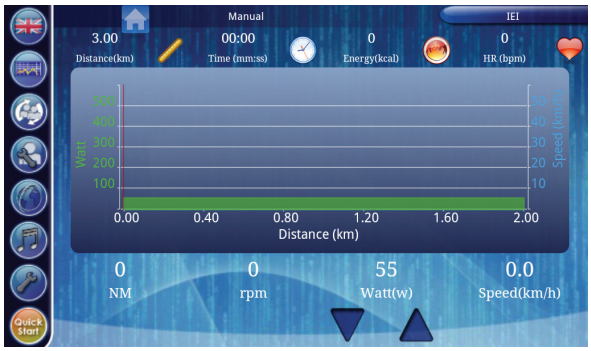
Remarque :
Vous ne pouvez pas retourner au menu de configuration sans avoir effectué la procédure d'étalonnage.

Quick Start

Ouvrez Quick Start en appuyant sur le bouton "Quick start" dans la barre des principales fonctions.



Quick start lancera un entraînement sans aucun paramètre prédéfini, comme en mode Manuel.



C'est l'utilisateur qui doit régler les niveaux de tension manuellement et aucune limite de temps ou de rythme cardiaque n'est programmée.

Nettoyage et maintenance

Défauts et dysfonctionnements Malgré un contrôle continu de la qualité, des défauts ou des dysfonctionnements peuvent être occasionnés par des composants individuels. La plupart du temps, il vous suffit de remplacer la pièce défaillante.

- Si l'équipement ne fonctionne pas correctement, contactez immédiatement le revendeur.
- Fournissez le numéro de modèle et le numéro de série de l'équipement au revendeur. Mentionnez la nature du problème, les conditions d'usage et la date d'achat.

Transport et rangement

AVERTISSEMENT

- Deux personnes au moins sont nécessaires pour transporter et déplacer l'équipement.
- En vous tenant devant l'équipement de chaque côté, saisissez fermement ses guidons. Levez l'avant de l'équipement pour que l'arrière repose sur les roues. Déplacez l'équipement et reposez-le prudemment. Placez l'équipement sur une base protectrice pour éviter d'endommager la surface du sol.
- Déplacez prudemment l'équipement sur les surfaces irrégulières. Ne déplacez pas l'équipement sur ses roues pour monter des escaliers mais transportez-le par les guidons.
- Rangez l'équipement dans un endroit sec exposé à des variations de température minimes.

Garantie

Le produit est sous garantie à compter de sa date de livraison (documentée par la facture ou le bon de livraison). Pour en savoir plus sur les termes de la garantie, contactez votre revendeur. Les termes de la garantie peuvent varier selon le pays. Les dommages liés à l'usure normale, à une surcharge ou à une manipulation incorrecte sont exclus de la garantie. Les dommages liés au matériel ou à la fabrication sont couverts par la garantie et font l'objet d'une réparation ou d'un remplacement à titre gratuit.

Limite de responsabilité

© 2014 Tunturi New Fitness BV.
Tous les droits réservés.

Le produit et le manuel sont sujets à modifications. Les spécifications peuvent changer sans préavis.

Index

WELKOM 78
VEILIGHEIDS WAARSCHUWINGEN 79
MONTAGE 80
Verpakking inhoud 80
Hardware kit 80
Algemene montage 80
Montage stappen 81
GEBRUIK 83
afstellen van de steunvoeten 83
TRAININGEN 84
Hartslagmeting 84
Hartslagmeting 84
Maximale hartslag 85
DISPLAY 86
Inschakelen 86
De functiebalk 86
De informatiebalk 86
De hoofdweergave 87
De knop Home 87
DISPLAY FUNCTIES 87
Meerdere talen 87
PROGRAMMA'S 87
Workout Programma 87
Training doel instellen 88
Workout Trip 89
Eigen Training 90
Scenery Tour 90
Hartslag Control 91
Fitness Test 92
Watt Control 92
Web Athletics 93
Gebruikersvoorkeuren 93
Systeemvoorkeuren 93
Programma's 94
WIJZIG GEBRUIKER 95
Gebruiker aanmaken 96
WIJZIG GEBRUIKER 96
Verwijder log file 96
Wijzig gebruiker 96
Verwijder gebruiker 96
Hernoem 97
WEB BROWSER 97
MEDIA SPELER 97
INSTELLINGEN 98
Wi-Fi 98
Datum - tijd 99
Helderheid 99
Volume 99
Afsluiten 100
Over 100
Power Management 100
Calibratie Touchscreen 100
QUICK START 101
REINIGING EN ONDERHOUD 101
TRANSPORT EN OPSLAG 101
GARANTIE 102
DISCLAIMER 102

Nederlands

De Nederlandse tekst is een vertaling van de Engelse tekst.
Wanneer u verschil aantreft in een taal anders dan de Engelse, dan is de Engelse versie leidend.

Welkom

Welkom in de wereld van Tunturi New Fitness!
Hartelijk dank voor uw aankoop van dit Tunturi-toestel. Tunturi biedt een grote verscheidenheid aan professionele toestellen zoals crosstrainers, loopbanden,
fietstrainers, roeimachines en trilplaten.
Het Tunturi-toestel is geschikt voor de hele
familie, onafhankelijk van de conditie.
Meer informatie vindt u op de website
www.tunturi.com

Veiligheids waarschuwingen

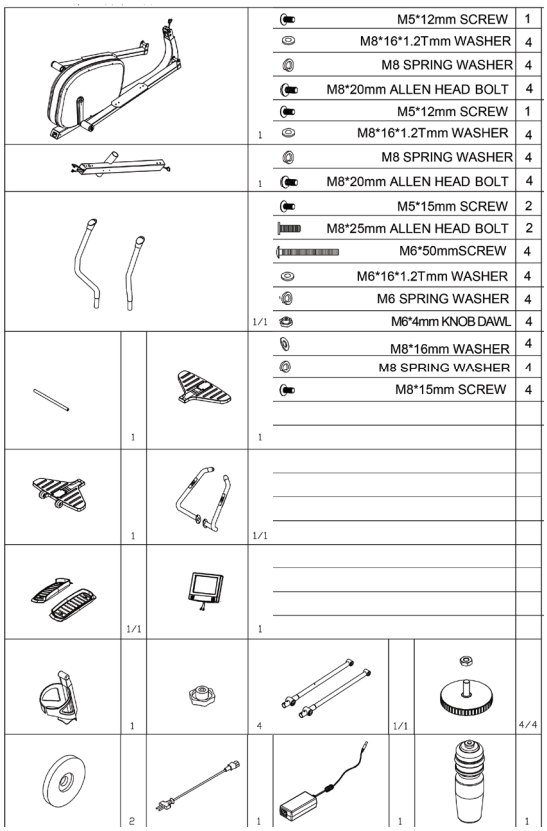
WAARSCHUWING
Lees de veiligheidswaarschuwingen en de instructies. Het niet opvolgen van de veiligheidswaarschuwingen en de instructies kan persoonlijk letsel of beschadiging van het toestel veroorzaken. Bewaar de veiligheidswaarschuwingen en instructies voor toekomstig gebruik.

WAARSCHUWING
Hartslagbewakingssystemen kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatig trainen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u zich duizelig voelt, stop dan onmiddellijk met trainen.

- Het toestel is uitsluitend geschikt voor huishoudelijk en professioneel gebruik (bijv. ziekenhuizen, brandweerkazernes, hotels, scholen, etc.). Het maximum gebruik is beperkt tot 6 uur per dag. Het toestel is niet geschikt voor volledig commercieel gebruik (bijv. grote sportscholen).
- Het gebruik van dit toestel door kinderen of personen met fysieke, sensorische, geestelijke of motorische handicaps, of met gebrek aan ervaring en kennis kan gevaar veroorzaken. De personen die verantwoordelijk zijn voor hun veiligheid moeten uitdrukkelijke instructies geven of toezicht houden op het gebruik van het toestel.
- Laat uw gezondheid door een arts controleren voordat u met uw training begint.
- Als u misselijkheid, duizeligheid of andere abnormale symptomen ervaart, stop dan onmiddellijk met uw training en raadpleeg een arts.
- Om spierpijn en te zware belasting te voorkomen, moet u elke training beginnen met een warming-up en eindigen met een cooling-down. Vergeet niet om uw spieren te strekken aan het einde van de training.
- Het toestel is uitsluitend geschikt voor gebruik binnenshuis. Het toestel is niet geschikt voor gebruik buitenshuis.
- Gebruik het toestel alleen in een omgeving met voldoende ventilatie. Gebruik het toestel niet in een tochtige omgeving om geen kou te vatten.
- Gebruik het toestel alleen in een omgeving met een omgevingstemperatuur tussen 10 °C en 35 °C. Berg het toestel alleen op bij een omgevingstemperatuur tussen 5 °C en 45 °C.
- Gebruik het toestel niet in een vochtige omgeving. Berg het toestel niet op in een vochtige omgeving. De luchtvochtigheid mag nooit meer zijn dan 80%.
- Gebruik het toestel alleen voor het doel waarvoor het gemaakt is. Gebruik het toestel niet voor andere doelstellingen dan beschreven in de handleiding.
- Gebruik het toestel niet als een onderdeel is beschadigd of niet goed werkt. Raadpleeg uw dealer als een onderdeel is beschadigd of niet goed werkt.
- Houd uw handen, voeten en andere lichaamsdelen uit de buurt van de bewegende delen.
- Houd uw haar uit de buurt van de bewegende delen.
- Draag geschikte kleding en schoenen.
- Houd kleding, sieraden en andere voorwerpen uit de buurt van de bewegende delen.
- Zorg ervoor dat het toestel slechts door één persoon tegelijk wordt gebruikt. Het toestel mag niet worden gebruikt door personen die meer dan 150 kg (330 lbs) wegen.
- Maak het toestel niet open zonder eerst uw dealer te raadplegen.

Montage

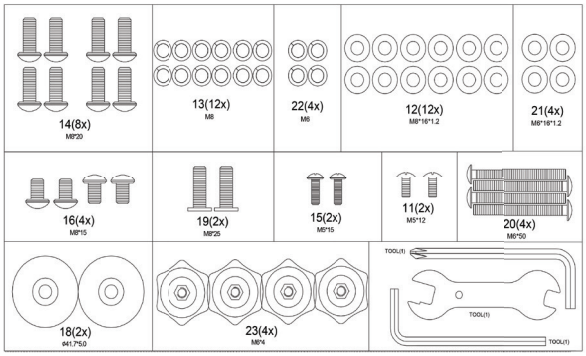
Verpakking inhoud



De verpakking bevat de onderdelen zoals aangegeven in afbeelding.

Raadpleeg uw dealer als een onderdeel ontbreekt.

Hardware kit



De verpakking bevat de onderdelen zoals aangegeven in afbeelding.

Raadpleeg uw dealer als een onderdeel ontbreekt.

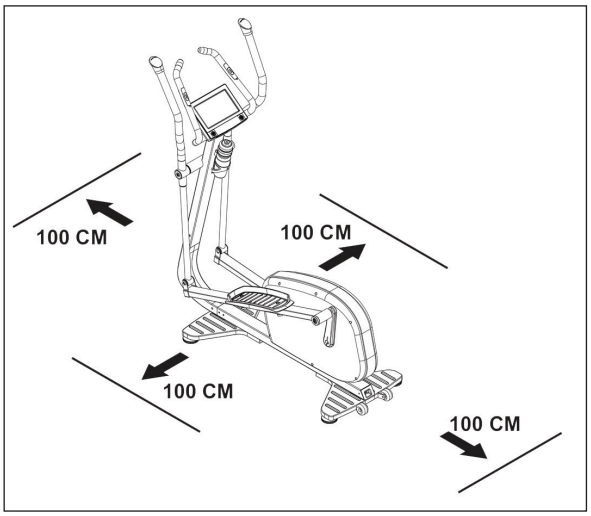
Algemene montage

WAARSCHUWING

- Monteer het apparaat in de aangegeven volgorde.
- Draag en verplaats het toestel met minstens twee personen.

VOORZICHTIG

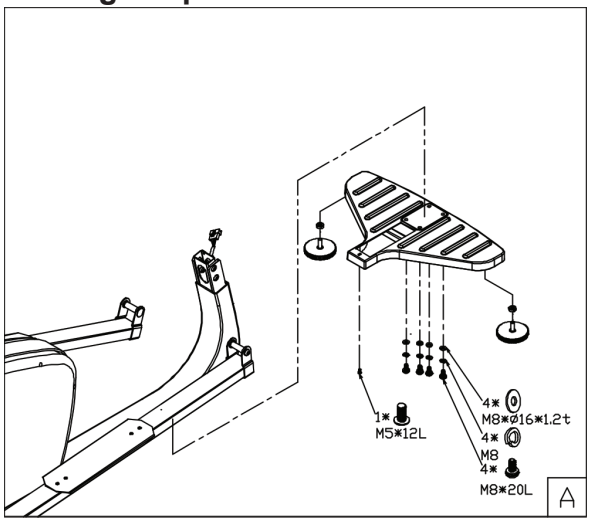
- Zet het toestel op een stevige, vlakke ondergrond.
- Zorg voor een beschermende laag onder het toestel om schade aan het vloeroppervlak te voorkomen.
- Houd rondom de apparatuur ten minste een bewegingsruimte van 100 cm.



Raadpleeg de illustraties voor de juiste assemblage van het toestel.

Montage stappen

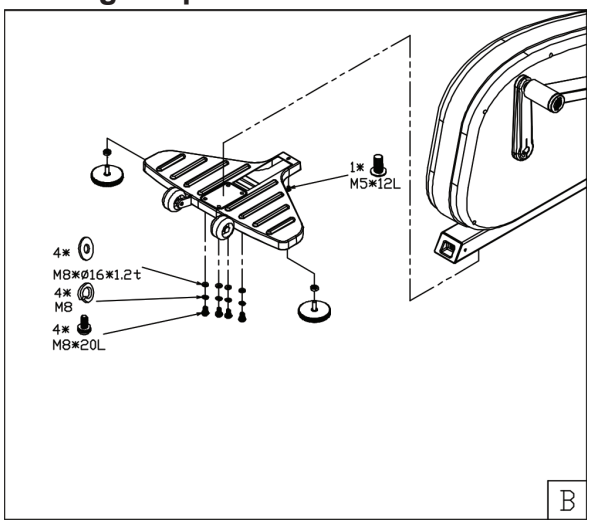
Montagestap A



- Bevestig de afstelbare hoogtesteunen aan de voorste stabilisatorstang.
- Bevestig de voorste stabilisatorstang met de weergegeven hardware.

Opmerking:
Plaats eerst alle schroeven en bouten voordat u ze volledig vastdraait.

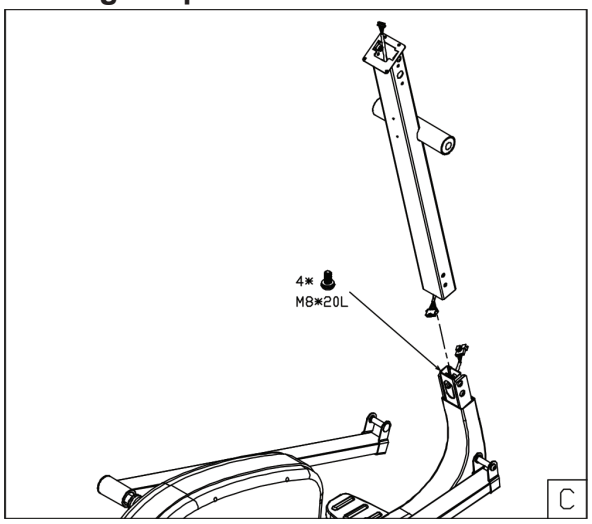
Montagestap B



- Bevestig de afstelbare hoogtesteunen aan de achterste stabilisatorstang.
- Bevestig de achterste stabilisatorstang met de weergegeven hardware.

Opmerking:
Plaats eerst alle schroeven en bouten voordat u ze volledig vastdraait.

Montagestap C



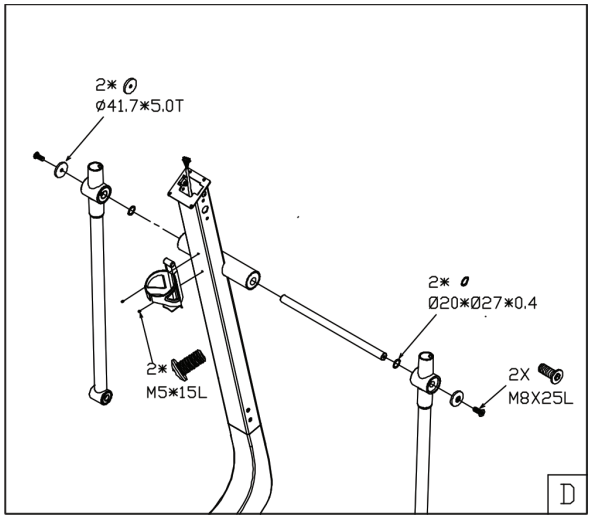
- Sluit de draden uit de verticale buis en het hoofdframe aan voordat u de verticale buis naar de juiste positie schuift.

Opmerking:
Verwijder geen schroeven uit het frame voordat u de verticale buis naar de juiste positie schuift.

- Gebruik de meegeleverde inbussleutel om de twee schroeven door de gaten in de buis vanaf de binnenzijde vast te draaien.
- Draai de schroeven naar links om ze vast te draaien.

Opmerking:
Draai de zes bouten eerst handvast voordat u ze volledig vastdraait. Zo voorkomt u dat ze verkeerd worden uitgelijnd.

Montagestap D

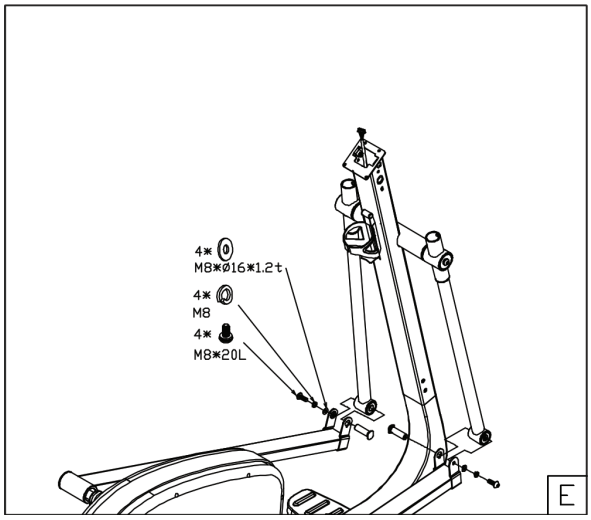


- Duw de metalen as door de trapasbehuizing aan de linkerarm. Bevestig de linkerarm nu aan de voorste buis van het frame door de metalen as door de opening in de buis te duwen. Duw de rechterarm op de as en maak deze met een grote onderlegring en een schroef vast aan beide einden van de as. Gebruik twee inbussleutels om de armen vast te draaien.

Opmerking:
Tussen de twee draaibare armen en de voorste buis van het frame bevindt zich een dunne pasring.

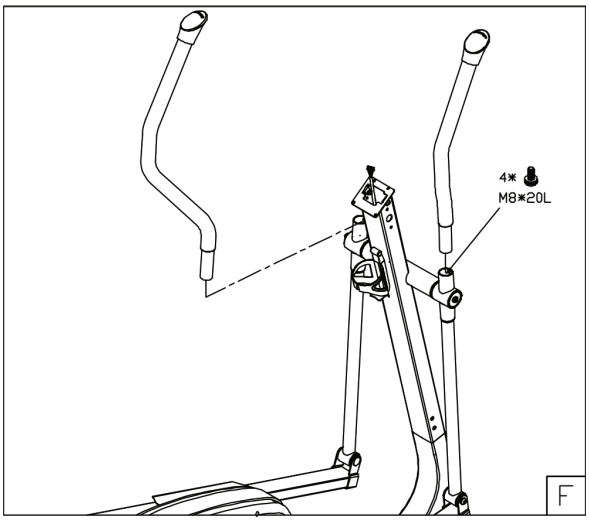
- Bevestig de fleshouder aan de verticale buis

Montagestap E



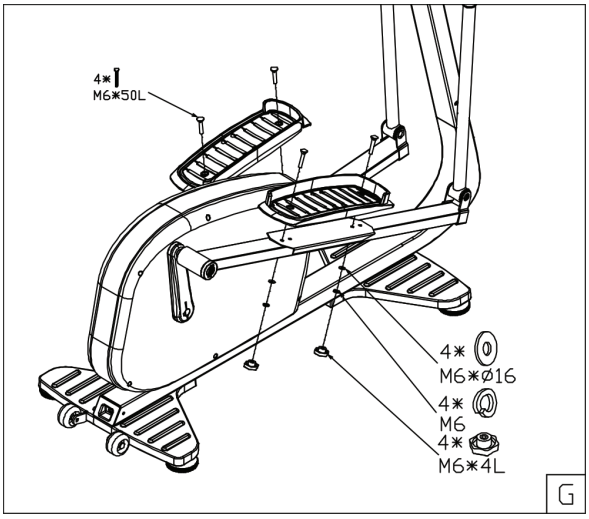
- Bevestig de pedaalstang aan de onderste armen zoals weergegeven in de afbeelding.

Montagestap F



- Bevestig de bovenste bewegende handgrepen zoals weergegeven in de afbeelding.

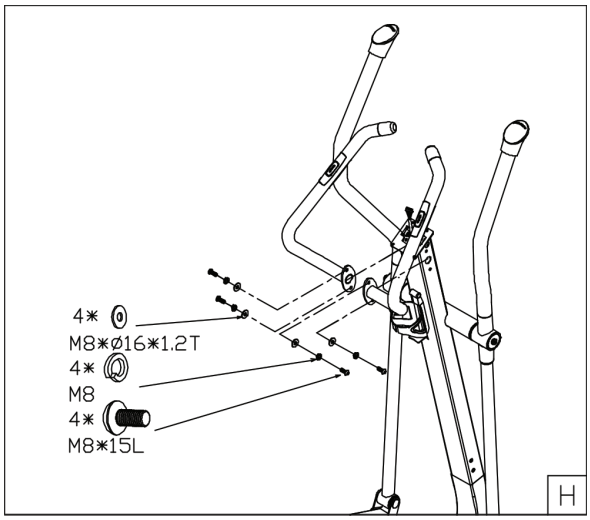
Montagestap G



- Bevestig de twee voetsteunen aan de pedaalstangen zoals weergegeven in de afbeelding.

Opmerking:
Er zijn twee horizontale posities voor de voetsteunen. Gebruik dezelfde bevestigingsmiddelen voor de linker- en rechtervoetsteun.

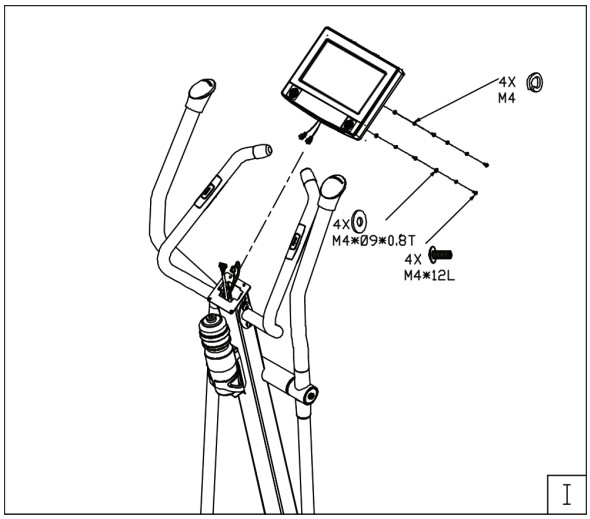
Montagestap H



- Bevestig de twee buizen voor de vaste handgrepen zoals weergegeven in de afbeelding.

Opmerking:
Plaats eerst alle schroeven en bouten voordat u ze volledig vastdraait.

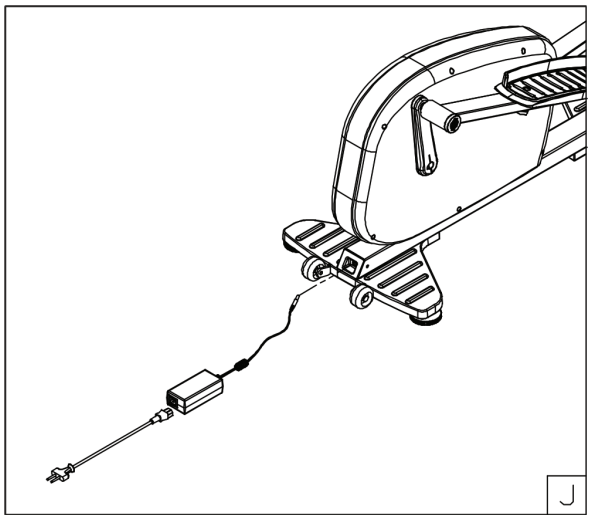
Montagestap I



- Fix the console bracket to the upright tube
- Leid de draden voor de hartslagmeter uit de handgreep en de datakabel uit de verticale buis door de opening in de consolebeugel.
- Verwijder de vier schroeven uit de achterklep van de console.
- Sluit de draden voor de hartslagmeter en datakabel aan op de console.
- Bevestig de console aan de consolebeugel.

Opmerking:
Voorkom dat de draden beschadigd raken tijdens het monteren.

Montagestap J



- Bevestig de transformator aan de crosstrainer voordat u de stekker in het stopcontact steekt.

Opmerking:
Haal altijd de stekker uit het stopcontact als u het apparaat niet gebruikt.

Gebruik

afstellen van de steunvoeten

Het toestel is voorzien van 4 steunvoeten. Als het toestel niet stabiel is, kunnen de steunvoeten worden versteld.

- Draai de steunvoeten zo ver in of uit als nodig is om het toestel in een stabiele positie te krijgen.
- Draai de borgmoeren vast om de steunvoeten te vergrendelen.

LET OP
Het toestel is het meest stabiel wanneer alle steunvoeten volledig zijn ingedraaid. Nivelleer het toestel eerst door alle steunvoeten volledig in te draaien alvorens de nodige steunvoeten uit te draaien om het toestel te stabiliseren.

Trainingen

De training moet licht genoeg zijn, maar wel langdurig. Aerobische training is gebaseerd op verbetering van de maximale zuurstofopname van het lichaam, die dan het uithoudingsvermogen en de conditie weer verbetert. U moet tijdens de training wel transpireren, maar u mag niet buiten adem raken. Voor het bereiken en in stand houden van een basisconditie moet u minstens drie keer per week steeds 30 minuten trainen. Verhoog het aantal trainingssessies ter verbetering van uw conditie. Het is de moeite waard om regelmatige lichaamsbeweging met gezonde voeding te combineren. Iemand die zich goed aan een dieet houdt, zou elke dag moeten trainen te beginnen met 30 minuten of korter, en de dagelijkse trainingsduur geleidelijk opvoeren tot één uur. Begin uw training bij een lage snelheid en een lage weerstand om te voorkomen dat uw hart en bloedvaten te sterk belast worden. Naarmate uw conditie verbetert, kunnen snelheid en weerstand geleidelijk worden verhoogd. De doelmatigheid van uw training kan worden gemeten door uw hartslag.

Hartslagmeting

(handgreepsensoren)

De hartslag wordt gemeten door sensoren in de handgrepen wanneer de gebruiker beide sensoren tegelijkertijd aanraakt.

WAARSCHUWING

Hartslagbewakingssystemen kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatig trainen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u zich duizelig voelt, stop dan onmiddellijk met trainen.

Voor de meest nauwkeurige hartslagmeting moet de huid enigszins vochtig zijn en moet u de handgreepsensoren voortdurend aanraken. Bij een te droge of te vochtige huid kan de hartslagmeting minder nauwkeurig worden.

LET OP

Gebruik de handgreepsensoren niet in combinatie met een hartslagborstband. Als u een hartslaglimiet hebt ingesteld voor uw training, klinkt er een alarm wanneer deze wordt overschreden.

Hartslagmeting

(hartslagborstband)

De meest nauwkeurige hartslagmeting wordt bereikt met een hartslagborstband. De hartslag wordt gemeten met een hartslagontvanger in combinatie met een band die de hartslag verzendt. Voor een nauwkeurige hartslagmeting moeten de elektroden op de borstband enigszins vochtig zijn en de huid constant aanraken. Bij te droge of te natte elektroden kan de hartslagmeting minder nauwkeurig worden.

WAARSCHUWING

Als u een pacemaker hebt, moet u het eerst met uw dokter bespreken voordat u een hartslagborstband gebruikt.

VOORZICHTIG

Als er verscheidene hartslagmeetapparaten naast elkaar staan, zorg er dan voor dat de tussenafstand minstens 2 meter is.

Als er slechts één hartslagontvanger en verscheidene hartslagzenders zijn, zorg dan dat er slechts één persoon met een zender in het zendbereik is.

LET OP

- Gebruik de hartslagborstband niet in combinatie met de handgreepsensoren.
- Draag de hartslagborstband altijd onder uw kleding, direct op uw huid. Draag de hartslagborstband niet boven uw kleding. Als u de hartslagborstband boven uw kleding draagt, zal er geen signaal komen.
- Als u een hartslaglimiet hebt ingesteld voor uw training, klinkt er een alarm wanneer deze wordt overschreden.
- De zender verzendt de hartslag naar de console tot over een afstand van 1,5 meter. Als de elektroden niet vochtig zijn, verschijnt de hartslag niet op de display.
- Sommige vezels in kleding (bijv. polyester, polyamide) produceren statische elektriciteit die een nauwkeurige hartslagmeting kan hinderen.
- Mobiele telefoons, televisies en andere elektrische apparaten creëren een elektromagnetisch veld dat een nauwkeurige hartslagmeting kan hinderen.

Maximale hartslag

(tijdens de training)

De maximale hartslag is de hoogste hartslag die iemand veilig kan bereiken door de belasting van de training. De volgende formule wordt gebruikt voor het berekenen van de gemiddelde maximale hartslag: 220 - LEEFTIJD. De maximale hartslag varieert van persoon tot persoon.

WAARSCHUWING

Zorg ervoor dat u tijdens uw training niet boven uw maximale hartslag komt. Als u bij een risicogroep hoort, moet u een arts raadplegen.

Beginnen: (50-60% van de maximale Hartslag)

Geschikt voor beginners, mensen die willen afvallen, herstellende patiënten en personen die lange tijd niet getraind hebben. Train minstens drie keer per week, 30 minuten per keer.

Gevorderd: (60-70% van de maximale hartslag)

Geschikt voor personen die hun conditie willen verbeteren en in stand houden. Train minstens drie keer per week, 30 minuten per keer.

Expert: (70-80% van de maximale hartslag)

Geschikt voor de fitste personen die gewend zijn aan langdurige duurtraining.

Display

Knoppen:
Het Pure 10.1 display is een kleuren touchscreen zonder bedieningsknoppen voor de console.
De enige knop is de knop aan de linkerzijde waarmee het apparaat kan worden ingeschakeld.
Als u de console wilt uitschakelen, leest u de sectie over uitschakelen.

Aansluitingen:
Het Pure 10.1 display bevat twee 3,5 mm aansluitingen.
De aansluiting rechts (naast de USB-poort) is de line-out.
De aansluiting links is de line-in.

Het Pure 10.1 display bevat een USB-poort voor het aansluiten van opslagmedia.
Deze USB-poort kan alleen media met de bestandsindeling FAT32 lezen.

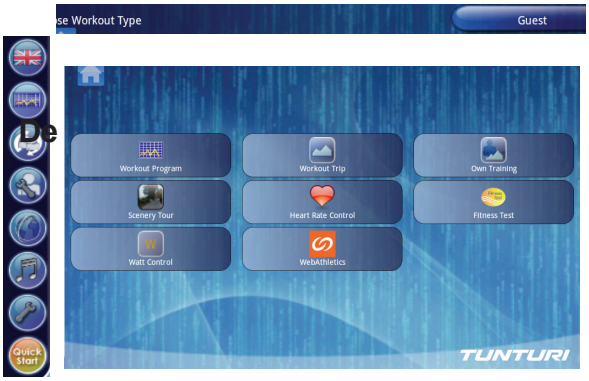
Opmerking:
Voor een FAT32-omgeving geldt een beperking van 4 GB voor de bestandsgrootte

Inschakelen

Tijdens het inschakelen ziet u een screensaver die aangeeft dat de software wordt voorbereid.

Wanneer het display is opgestart, ziet u het bovenstaande venster.

Het display is opgedeeld in drie secties.



De

functiebalk

(links)
De functiebalk bevat de belangrijkste functieknoppen waarmee u toegang krijgt tot de verschillende modi. De functiebalk is zichtbaar in alle modi en de knoppen zijn altijd beschikbaar.

De informatiebalk

(boven)
Op de informatiebalk ziet u het volgende:
Aan de rechterzijde staat altijd het geselecteerde gebruikersprofiel.
Aan de linkerzijde staat informatie over de programmamodus.
De informatiebalk kan niet worden bediend via aanraking.

De hoofdweergave

(midden)
De hoofdweergave wordt bij elke programmamodus aangepast.

In de actieve modus wordt hier de voortgang van het programma getoond en in de programmamodus bevat de hoofdweergave knoppen waarmee u de vereiste gegevens voor uw workout kunt instellen.
Deze weergave is tevens het hoofdvenster voor de webbrowsermodus en het afspelen van multimedia.

De knop Home

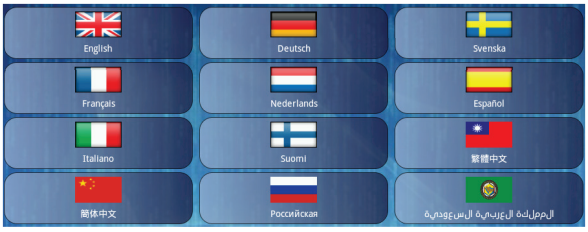
De knop Home is altijd beschikbaar. Als de functiebalk niet wordt weergegeven, drukt u tweemaal op deze knop om terug te keren naar het hoofdvenster. U kunt de knop Home op een willekeurige locatie op het scherm plaatsen door uw vinger op de knop te houden en de knop vervolgens te slepen.

Display Functies

Meerdere talen

De gebruikershandleiding kan worden ingesteld in diverse talen. Wanneer u een taal instelt, verandert het grootste gedeelte van de gebruikersinterface in de geselecteerde taal.
Opmerking: Tekst met betrekking tot de Engineering-modus verandert niet in de geselecteerde taal omdat deze tekst alleen beschikbaar is in het Engels.

De gebruiker kan kiezen uit de onderstaande talen

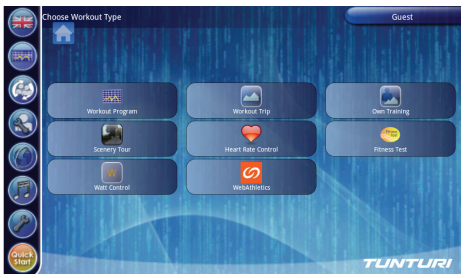


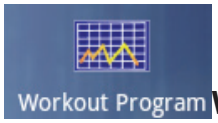
Selecteer de gewenste taal door op de knop voor de bijbehorende vlag te drukken. De gebruikerstekst verandert daarna meteen in de geselecteerde taal.

Als u een andere weergavefunctie wilt selecteren, drukt u op een knop op de functiebalk.

Programma's

Selecteer een programma via de selectieknop voor workouts



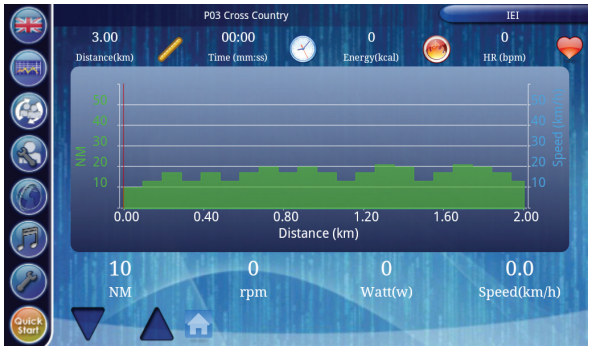


Workout Programma

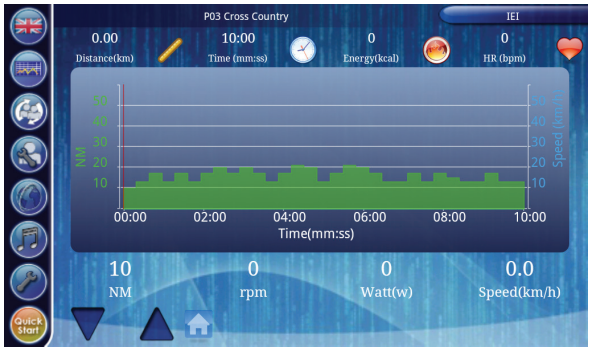
De programma's voor "Workout Programma" hebben een vooraf ingesteld patroon voor de snelheid en helling. De gebruiker kan als workoutdoel de gewenste afstand of tijd selecteren. Er zijn zes voorgeprogrammeerde programma's: Manual, P01 Stamina 1, P02 Stamina 2, P03 Cross Country, P04 Hill Climb, P05 Interval

Selecteer het gewenste programma. Er wordt nu een venster weergegeven waarin u het doel kunt selecteren. Stel het doel voor uw workout in om het geselecteerde programma te starten.

Hieronder ziet u het programmaprofiel met een ingestelde limiet voor de afstand.



Hieronder ziet u het programmaprofiel met een ingestelde limiet voor de afstand.



In de grafiekweergave ziet u:

- Y-as links: NM-meter
- Y-as rechts: snelheidsmeter
- X-as: de afstand voor de afstandsmodus of de tijd voor de tijdmodus. De eenheid voor de afstand is 2 km en de eenheid voor de tijd is 10 minuten.

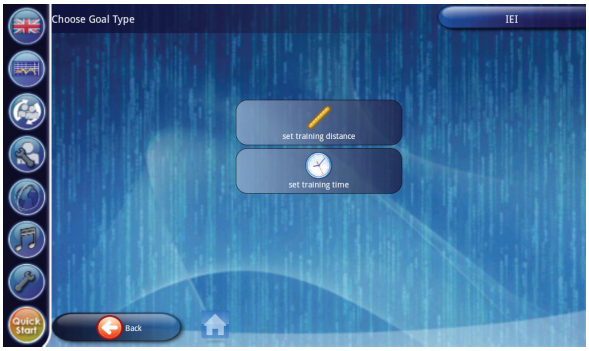
U kunt de intensiteit van uw workout op elk gewenst moment aanpassen met de pijlen linksonder in het scherm.

Training doel instellen

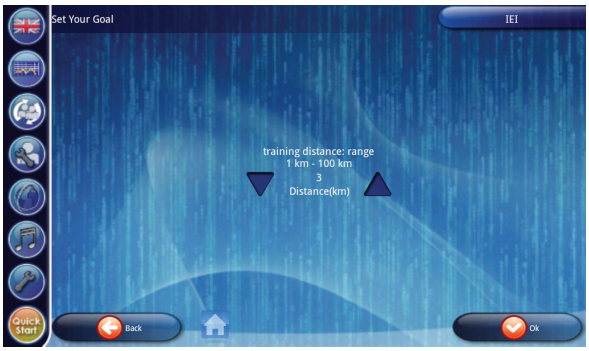
Afhankelijk van de geselecteerde workout kunt u het workoutdoel op verschillende manieren instellen.

Een doelafstand instellen

Als u voor het gekozen programma een doelafstand kunt instellen, ziet u het onderstaande venster nadat u de workout hebt geselecteerd.



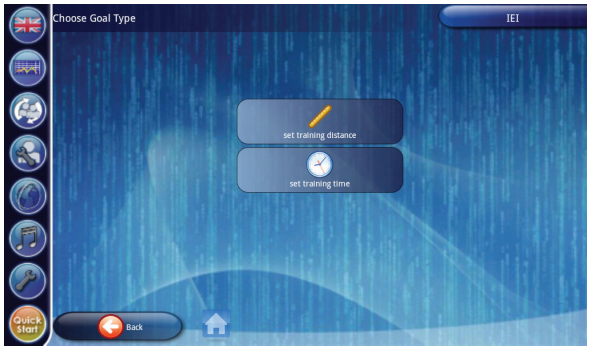
Selecteer de knop “Instellen Afstand” om naar de volgende stap te gaan.



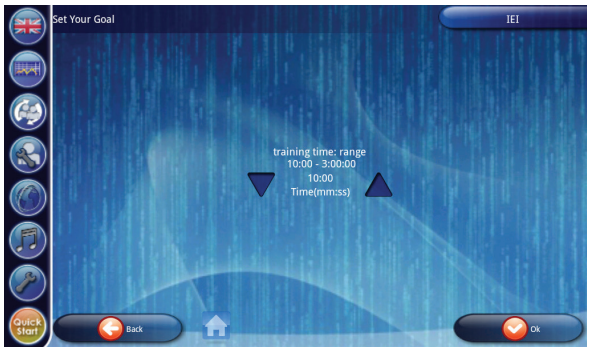
Gebruik de pijlknoppen om het doel te verhogen of verlagen. De doellimieten worden ook in het venster weergegeven. (Deze afbeelding toont de limieten in metrische waarden.) Druk op de knop “OK” om te bevestigen. Het geselecteerde programma wordt nu geactiveerd.

Een doeltijd instellen

Als u voor het gekozen programma een doeltijd kunt instellen, ziet u het onderstaande venster nadat u de workout hebt geselecteerd.



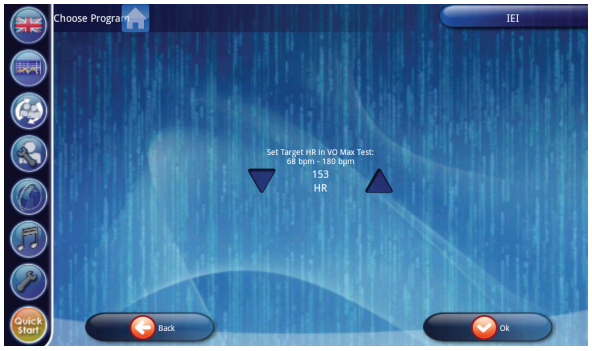
Selecteer de knop “Instellen Tijd” om naar de volgende stap te gaan.



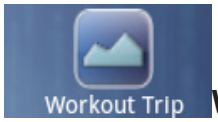
Gebruik de pijlknoppen om het doel te verhogen of verlagen. De doellimieten worden ook in het venster weergegeven. Druk op de knop “OK” om te bevestigen. Het geselecteerde programma wordt nu geactiveerd.

Een doelhartslag instellen

Als u voor het gekozen programma een doelhartslag kunt instellen zodat u de intensiteit van uw workout kunt bepalen, ziet u het onderstaande venster nadat u de workout hebt geselecteerd. (Opmerking: u moet mogelijk ook een doel voor de afstand en tijd instellen om een limiet voor de duur of afstand in te kunnen stellen.)

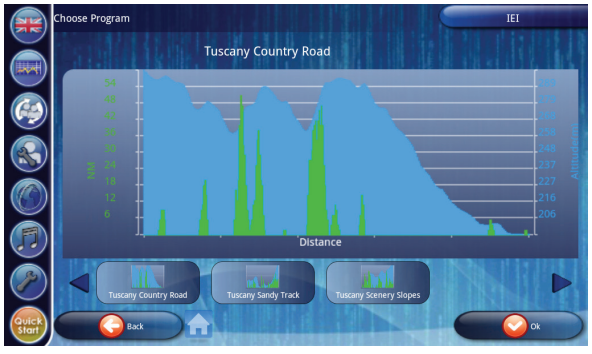


Gebruik de pijlknoppen om het doel te verhogen of verlagen. De doellimieten worden ook in het venster weergegeven. Druk op de knop “OK” om te bevestigen. Het geselecteerde programma wordt nu geactiveerd.



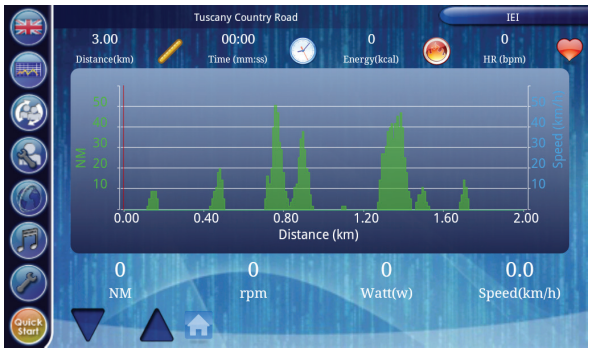
Workout Trip

De programma’s voor “Workout Trip” bevatten echte geometrische gegevens, zoals positie, hoogte en helling. Om deze reden hebben deze programma’s een vooraf ingesteld hellingspercentage. De standaardsnelheid is 0,8 km/uur. De gebruiker kan de NM tijdens het lopen echter gewoon aanpassen. Er zijn drie voorgeprogrammeerde programma’s:
A: Tuscany Country road
B: Tuscany Sandy Track
C: Tuscany Scenery Slopes



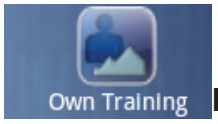
Selecteer het gewenste programma. Er wordt nu een venster weergegeven waarin u het doel kunt selecteren. Stel het doel voor uw training in om het geselecteerde programma te starten.

U ziet het onderstaande programmaprofiel.



In de grafiekweergave ziet u:
- Y-as links: NM-meter
- Y-as rechts: snelheidsmeter
- X-as: afstand
  De eenheid voor de afstand is 2 km.

U kunt de intensiteit van uw training op elk gewenst moment aanpassen met de pijlen linksonder in het scherm.

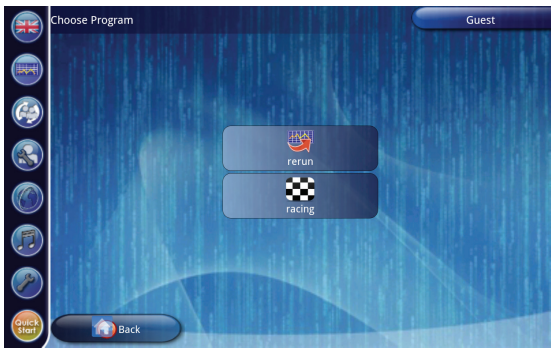


Eigen Training

De gebruiker kan de workout opslaan als zijn of haar “Eigen Training” als aan de volgende criteria is voldaan:
- Het soort training is een Workout Program, Workout Trip, Scenery Tour of Heart Rate Control.
- De workout is langer dan 0,1 km en duurt langer dan 5 minuten.

Gebruik de pijlen (links en rechts) om een reeds opgeslagen training te selecteren.

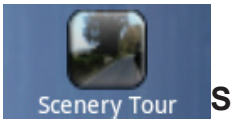
Wanneer u het gewenste programma hebt geselecteerd, kunt u kiezen uit de Racen-modus en de Herstart-modus.



Doe het volgende als u de Racen-modus hebt geselecteerd:
Stel vóór het starten van uw training een doel in voor de afstand of tijd. Afhankelijk van de training zijn de standaardafstand en -tijd ingesteld op de maximale waarden.

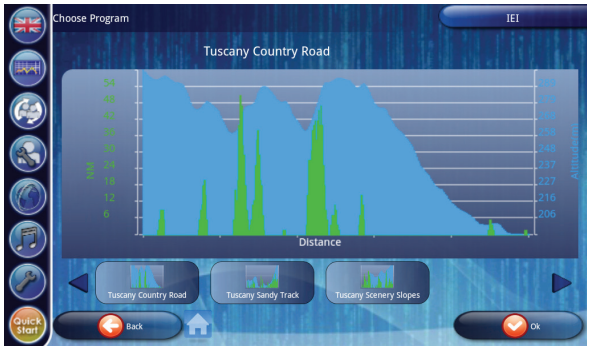
Doe het volgende als u de herstart-modus hebt geselecteerd:
Voor de training wordt de afstand of tijd gebruikt die bij de vorige training als doel is ingesteld. Na de training wordt het resultaat weergegeven in een grafiek.

De weergave van het trainingsscherm is afhankelijk van het soort trainingsmodus.



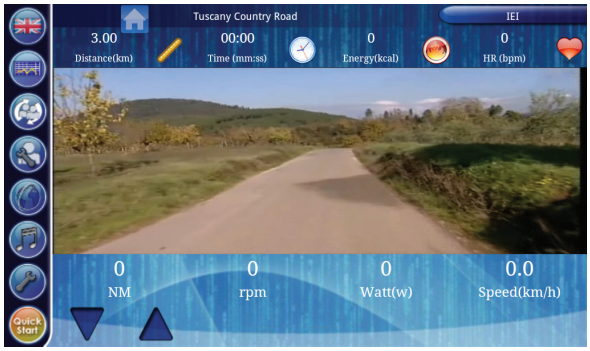
Scenery Tour

Voor “Scenery Tour” worden dezelfde workoutprofielen als in “Workout Trip” gebruikt, met het verschil dat er bij deze programma’s een video wordt afgespeeld. Deze video is opgenomen op locatie. De afspeelsnelheid van de video wordt automatisch aangepast aan de snelheid van de loopband:
De programma’s bevatten echte geometrische gegevens, zoals positie, hoogte en helling. Om deze reden hebben deze programma’s een vooraf ingesteld hellingspercentage. De standaardsnelheid is 0,8 km/uur. De gebruiker kan de NM tijdens het lopen echter gewoon aanpassen. Er zijn drie voorgeprogrammeerde programma’s:
A: Tuscany Country road
B: Tuscany Sandy Track
C: Tuscany Scenery Slopes

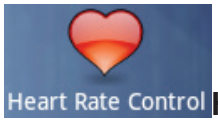


Selecteer het gewenste programma. Er wordt nu een venster weergegeven waarin u het doel kunt selecteren. Stel het doel voor uw training in om het geselecteerde programma te starten.

U ziet het onderstaande programmaprofiel.



U kunt de intensiteit van uw training op elk gewenst moment aanpassen met de pijlen linksonder in het scherm.

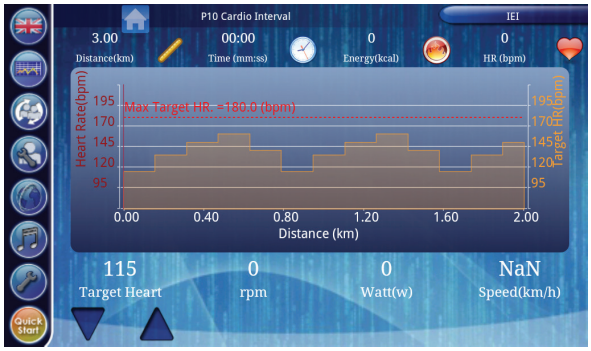


Hartslag Control

In de programma's voor "Hartslag Control" kan de gebruiker zelf de instelling voor de hartslag bepalen door de weerstand aan te passen. Voor de Training is dus een hartslagzender vereist. Er zijn zes voorgeprogrammeerde programma's:
A: HRC
B: P06 Fat Burner 1
C: P07 Fat Burner 2
D: P08 Cardio Strength
E: P09 Cardio Climb
F: P10 Cardio Interval

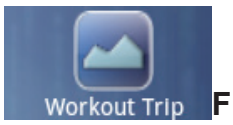
Selecteer het gewenste programma. Er wordt nu een venster weergegeven waarin u het doel kunt selecteren. Stel het doel voor uw training in om het geselecteerde programma te starten.

U ziet het onderstaande programmaprofiel.



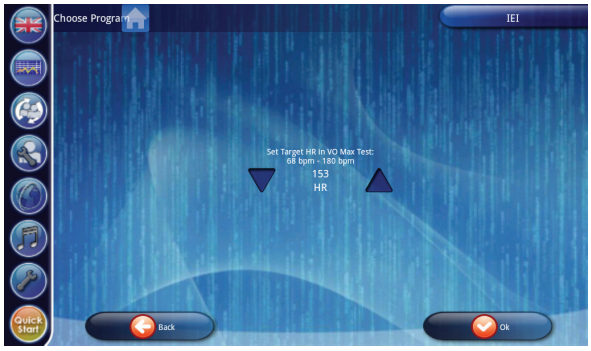
In de grafiekweergave ziet u:
- Y-as links: hartslag (BPM)
- Y-as rechts: doelhartslag
- X-as: de afstand voor de afstandsmodus of de tijd voor de tijdmodus.
  De eenheid voor de afstand is 2 km en de eenheid voor de tijd is 10 minuten.

U kunt de doelhartslag op elk gewenst moment aanpassen met de pijlen linksonder in het scherm.



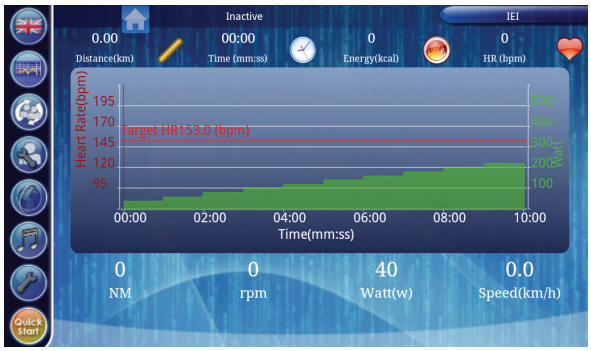
Fitness Test

Gebruik de Fitness Test om de conditie van de gebruiker te meten. Het resultaat wordt na de test weergegeven. Deze fitnesstest is de VO2 Max test.



Stel het doel voor uw training in om het geselecteerde programma te starten.

U ziet het onderstaande programmaprofiel.



In de grafiekweergave ziet u:

- • Y-as links: hartslag (BPM)
- • Y-as rechts: watt
- • X-as: tijd
- De tijdeenheid voor deze venstermaat is 10 minuten.

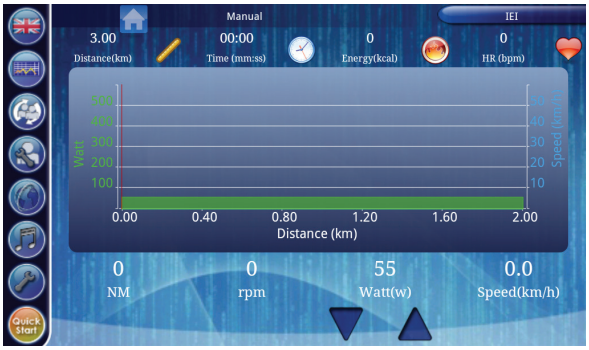
Watt Control

Met de programma's voor "Watt Control" kan de kracht toegepast door de gebruiker (in watt) worden beheerd op basis van de ingestelde weerstand.
Er zijn zes voorgeprogrammeerde programma's:

A: Manual
B: P01 Rolling Hills
C: P02 HIll Climb
D: P03 Cross Country
E: P04 Stamina
F: P05 Power Interval

Selecteer het gewenste programma. Er wordt nu een venster weergegeven waarin u het doel kunt selecteren. Stel het doel voor uw training in om het geselecteerde programma te starten.

U ziet het onderstaande programmaprofiel.



In de grafiekweergave ziet u:

- Y-as links: watt
- Y-as rechts: snelheid
- X-as: de afstand voor de afstandsmodus of de tijd voor de tijdmodus.

De eenheid voor de afstand is 2 km en de eenheid voor de tijd is 10 minuten.

Gebruik de pijlen rechtsonder om het doel voor uw programma aan te passen.

Web Athletics

WebAthletics is een programma waarmee de gebruiker via internet samen met vrienden of vreemden kan trainen.
Voor dit programma is toegang tot internet vereist.

Druk op de knop “WebAthletics“ om dit programma te openen.

Het display is opgedeeld in drie secties.

Gebruikersvoorkeuren

Linksonder ziet u knoppen voor de gebruikersvoorkeuren.

Afsluiten
Druk op deze knop om het programma WebAthletics af te sluiten en terug te keren naar het programmavenster.

Registreren/ Aanmelden
Druk op deze knop om een nieuwe gebruiker te registreren of u aan te melden met een bestaand account.

Registreren
Vul uw e-mailadres in om u te registreren als een nieuwe gebruiker en maak uw eigen account voor WebAthletics.

Nadat u op deze knop hebt gedrukt, voert u de stappen in het registratievenster uit.

Aanmelden
Voer uw e-mailadres en het ontvangen wachtwoord in om u aan te melden met uw persoonlijke account.

Gebruikersinstellingen

Druk op deze knop als u uw persoonlijke accountinstellingen en avatar wilt wijzigen.

Het volgende venster wordt weergegeven.

Linksboven kunt u uw persoonlijke gegevens instellen, zoals: uw naam, leeftijd, lengte, gewicht en taal.

Linksonder kunt u uw avatar instellen, zoals: uw geslacht en de kleur van uw ogen, haar, shirt, broek, schoenen en fiets.

Sla uw avatar op en keer terug naar het hoofdmenu door linksonder op te drukken.

Systeemvoorkeuren

Venstergrootte
Druk op deze knop om de grootte van het venster aan te passen.

Stem coach
Druk op deze knop om de stem van de coach in of uit te schakelen.

Achtergrondmuziek
Druk op deze knop om de achtergrondmuziek in of uit te schakelen

Programma's

Trainen met een coach

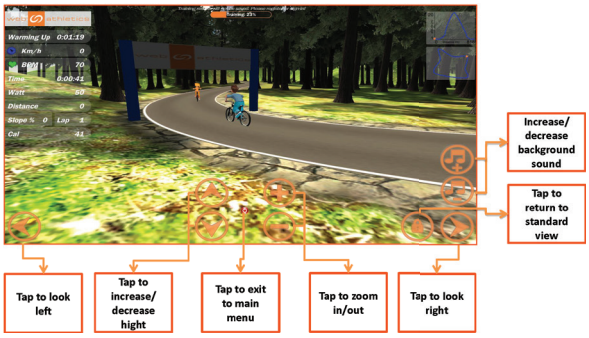
Wanneer u traint met een coach, wordt u begeleid door een coach die u advies geeft en uw training leuker maakt.

Selecteer het soort baan. Gebruik de schuifknop om meer banen te zien (indien beschikbaar).

Selecteer het soort doel en stel vervolgens een doel in. U kunt kiezen uit het volgende: tijd, aantal rondes, afstand en calorieën.

Nadat u een doel hebt ingesteld, kunt u desgewenst ook een tijd instellen voor de warming-up en/of cooling-down. De tijden voor de warming-up en cooling-down tellen niet mee voor het ingestelde doel.

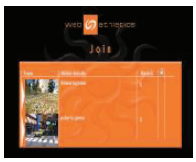
Nadat u een doel en optionele warming-up en/of cooling-down hebt ingesteld, wordt de knop "Start" weergegeven. Druk op "Start" om de ingestelde workout te starten en met uw training te beginnen. Volg tijdens de workout het advies van de coach op.


Increase/ decrease background sound
Tap to return to standard view
Tap to look left
Tap to increase/ decrease hight
Tap to exit to main menu
Tap to zoom in/out
Tap to look right

Trainen met anderen

In deze modus neemt u deel aan een race tegen anderen of organiseert u uw eigen race

Druk op "Join" als u wilt deelnemen aan een race en tegen anderen wilt rijden.



Selecteer de baan waarop u wilt rijden.
Gebruik de schuifknop om meer banen te zien (indien beschikbaar).

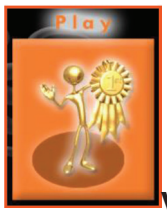
Druk op "ready" en wacht tot uw tegenstanders gereed zijn

Druk op "Host" als u uw eigen race wilt organiseren en anderen wilt uitnodigen om deel te nemen.

Selecteer het soort baan. Gebruik de schuifknop om meer banen te zien (indien beschikbaar).

Druk op “ready” en wacht tot uw tegenstanders gereed zijn.

Maak gebruik van social media om te zien wanneer een race start of om anderen uit te nodigen voor uw race



Vrije modus
Wanneer u traint in de vrije modus, traint u in de cardiomodus

Selecteer het soort baan. Gebruik de schuifknop om meer banen te zien (indien beschikbaar).

Selecteer het soort doel en stel vervolgens een doel in. U kunt kiezen uit het volgende: tijd, aantal rondes, afstand en calorieën.

Nadat u een doel hebt ingesteld, kunt u desgewenst ook een tijd instellen voor de warming-up en/of cooling-down. De tijden voor de warming-up en cooling-down tellen niet mee voor het ingestelde doel.

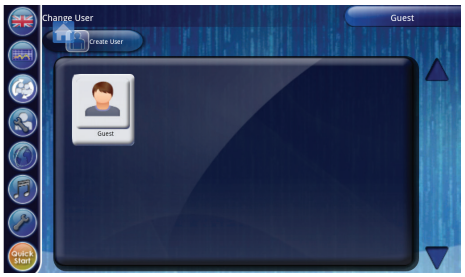
Nadat u een doel en optionele warming-up en/of cooling-down hebt ingesteld, wordt de knop “Start” weergegeven. Druk op “Start” om de ingestelde workout te starten en met uw training te beginnen.

Druk op de knop “Jump” om over de obstakels te springen.

De coach vertelt u wanneer u uw snelheid moet verhogen of verlagen om uw hartslag binnen het doelbereik te houden.
Het hartpictogram in het workoutvenster kan drie verschillende kleuren hebben.
Blauw: de hartslag valt onder het doelbereik.
Groen: de hartslag valt in het doelbereik.
Rood: de hartslag valt boven het doelbereik.

Wijzig gebruiker

Druk op de knop “Wijzig Gebruiker” op de functiebalk om het gelijknamige menu te openen.



U kunt een gebruiker op dezelfde manier wijzigen als dat u een gebruiker maakt. Selecteer de gebruiker die u wilt wijzigen of druk op de knop “Maak nieuwe Gebruiker”.

Gebruiker aanmaken

Als u een nieuwe gebruiker wilt maken, drukt u op de knop “Maak nieuwe Gebruiker”. Het onderstaande venster wordt weergegeven.

In dit venster voert u met het digitale toetsenbord uw naam in. Selecteer ook een persoonlijke avatar. Druk op het digitale toetsenbord op de toets “OK” als u klaar bent met het instellen van uw naam en avatar.

U hebt nu een gebruiker gemaakt met de standaardgebruikersinstellingen. Ga door met het instellen van het gebruikersprofiel. Lees hiertoe de informatie over het wijzigen van een gebruiker in de sectie “Wijzig Gebruiker”

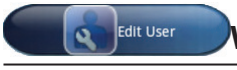
Wijzig gebruiker

Druk op de knop “Wijzig gebruiker” op de functiebalk om het gelijknamige menu te openen

Dit menu wordt weergegeven in het bovenste gedeelte van de totale Trainingslog van de gebruiker.
Het onderste gedeelte toont de log van de laatste training.

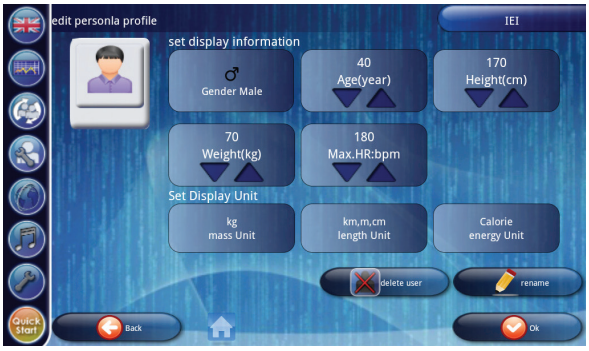
Verwijder log file

Druk op de knop “Verwijder log file” om zowel de totale waarden als de waarden van de laatste training te verwijderen. Opmerking: U wordt niet gevraagd te bevestigen.



Wijzig gebruiker

“Edit User” button can be pressed to change user preferences/ settings.



Druk op de knop “wijzig gebruiker” om de gebruikersvoorkeuren en -instellingen te wijzigen.

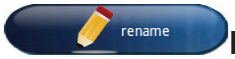
Gebruikersgegevens:
- Geslacht
- Leeftijd
- Hoogte
- Gewicht
- Max. hartslag (Deze waarde wordt automatisch ingesteld wanneer u uw geslacht en leeftijd instelt, maar kan indien gewenst worden gewijzigd.)

Eenheden:
- Massa Eenheid (kg/lbs)
- Lengte Eenheid (metrisch/imperiaal)
  Energie Eenheid (calorie/joule)

Als u deze waarden hebt ingevuld, drukt u op de knop “OK” om te bevestigen.

Verwijder gebruiker

Wanneer u op deze knop drukt, wordt u gevraagd de actie te bevestigen zodat de gebruiker en alle bijbehorende gegevens worden verwijderd.

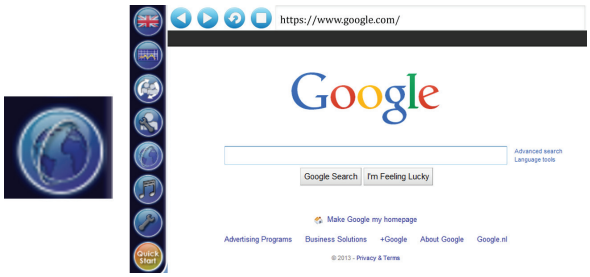


Hernoem

Wanneer u op deze knop drukt, kunt u de gebruikersnaam wijzigen zodat de opgeslagen gegevens behouden blijven onder een nieuwe naam.
Zie “Maak nieuwe Gebruiker” voor meer informatie

Web browser

Open de “Web browser” door op de “Internet knop” te drukken in functie balk.



Wanneer u de URL ingave balk aan tikt, zal er een toetsenbord openen
Zie hieronder afgebeelde voorbeeld weergave.

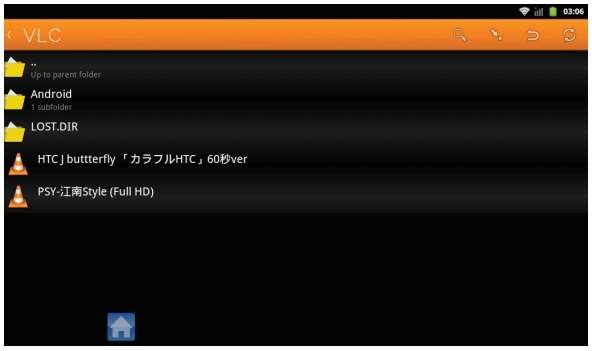
Let op:
Mogelijk worden niet all websites juist weer gegeven.

let op:
Surven op het internet vereist een WiFi verbinding. (zie hoofdstuk “Instellingen”)

Media speler

Open de mediaspeler door op de functiebalk op de knop “Media” te drukken.

Het zoekvenster wordt weergegeven. Hierin kunt u bladeren naar de bestanden die u wilt afspelen.



Opmerking:
U wordt aangeraden uw bestanden op te slaan op een USB-stick en deze in een van de beschikbare USB-poorten steken. De USB-stick moet de bestandsindeling FAT32 hebben.

Opmerking:
Mogelijk kunnen niet alle bestanden worden afgespeeld.

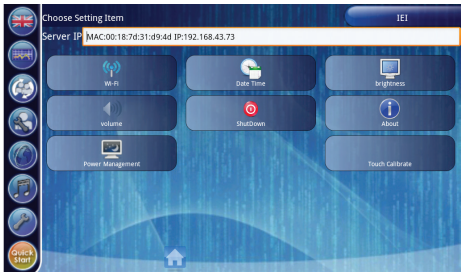
Wanneer u een bestand hebt geselecteerd, wordt de mediaspeler geopend met knoppen voor het afspelen, pauzeren, stoppen en vooruit- en achteruitspoelen van de media.
In de linkerhoek ziet u een timer voor de afgespeelde tijd. In de rechterhoek ziet u een timer voor de resterende tijd.

Druk tweemaal op de knop “Home” om terug te keren naar de programmamodus.

Als u de muziek niet hebt stopgezet, wordt deze in de meeste programmamodi gewoon afgespeeld. Opmerking: Wanneer voor de geselecteerde programma- of weergavefunctie muziek of video is vereist, stopt de mediaspeler met afspelen.

Instellingen

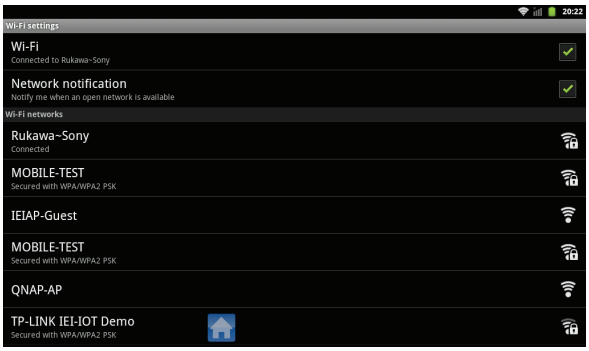
Open het instellingenmenu door op de functiebalk op de knop “Instellingen” te drukken.



Het instellingenvenster wordt weergegeven. .

Wi-Fi

Druk op de knop “Wi-Fi” om het venster met Wi-Fi-instellingen weer te geven..

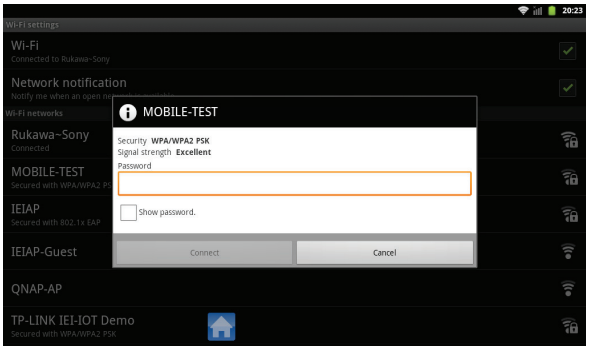


Wi-Fi-instellingen:
Gebruik het selectievakje om Wi-Fi in of uit te schakelen.
Indien er verbinding is, ziet u met welk Wi-Fi-toegangspunt u verbonden bent.

U kunt hier ook aangeven of beschikbare netwerken wel of niet moeten worden weergegeven.

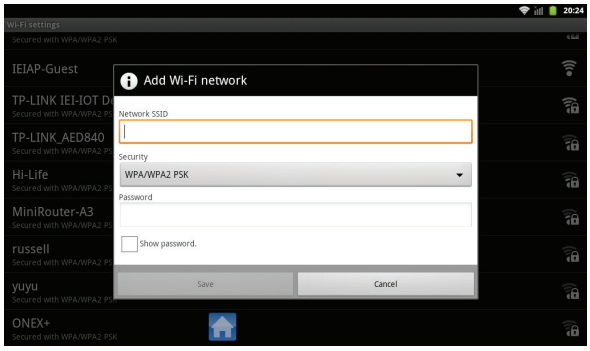
Wi-Fi-netwerken:
Hier ziet u de beschikbare netwerken met de verificatie en signaalsterkte.

Druk eenmaal op het netwerk waarmee u verbinding wilt maken om het verbindingsvenster weer te geven.



Tik op de balk voor het wachtwoord om het schermtoetsenbord weer te geven. Voer het wachtwoord in en druk op de knop “Connect” om een verbinding tot stand te brengen.

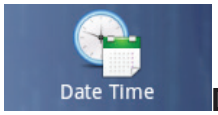
Druk op de knop “Add Wi-Fi network” onder aan de lijst om een netwerk met een verborgen netwerknaam (SSID) toe te voegen. U moet mogelijk naar onderen bladeren in de lijst als deze veel beschikbare netwerken bevat.



Tik op de balk voor de netwerknaam (SSID) om het schermtoetsenbord weer te geven.

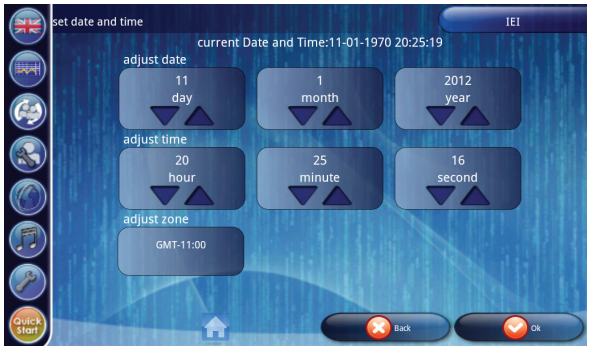
- Voer de netwerknaam in.
- Selecteer de beveiligingsmodus.
- Voer het wachtwoord in.
  Druk vervolgens op de knop “Connect” om een verbinding tot stand te brengen.

Opmerking:
Voor het maken van een Wi-Fi-verbinding moeten de datum en tijd mogelijk juist worden ingesteld.



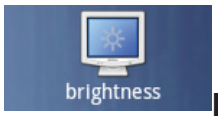
Datum - tijd

Druk op de knop “Datum tijd” om het venster met instellingen voor de datum en tijd weer te geven.



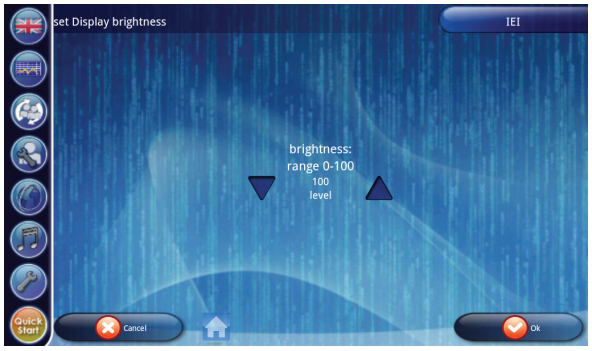
Hier kunt u de juiste datum en tijd instellen. U kunt indien gewenst ook de tijdzone instellen.

Gebruik de knoppen voor omhoog en omlaag om de waarde aan te passen. Druk op de knop “OK” om te bevestigen en terug te keren naar het instellingenmenu.
Druk op de knop “Back” om terug te keren naar het instellingenmenu zonder de wijzigingen op te slaan.

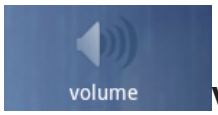


Helderheid

Druk op de knop “Helderheid” om het venster met instellingen voor de helderheid weer te geven.

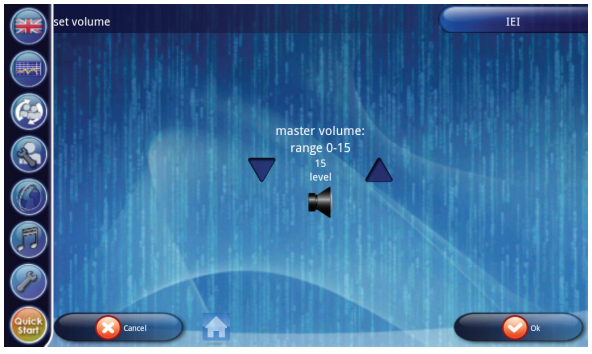


Hier kunt u de helderheid aanpassen van 0 (donker) tot 100 (licht).
Gebruik de knoppen voor omhoog en omlaag om de waarde aan te passen. Druk op de knop “OK” om te bevestigen en terug te keren naar het instellingenmenu.
Druk op de knop “Back” om terug te keren naar het instellingenmenu zonder de wijzigingen op te slaan.

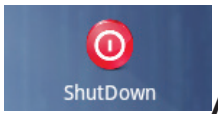


Volume

Druk op de knop “Volume” om het venster met instellingen voor het basisvolume weer te geven

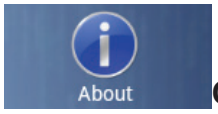


Hier kunt u voor de web- en mediaspeler een basisvolume instellen tussen 0 en 15 (max).
Gebruik de knoppen voor omhoog en omlaag om de waarde aan te passen.
Druk op de knop “OK” om te bevestigen en terug te keren naar het instellingenmenu.
Druk op de knop “Back” om terug te keren naar het instellingenmenu zonder de wijzigingen op te slaan.



Afsluiten

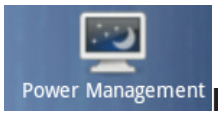
Wanneer u op de knop “Afsluiten“ drukt, wordt u gevraagd te bevestigen of het display moet worden uitgeschakeld.
Selecteer “OK” om het venster te sluiten.
Als u “Nee” selecteert, keert u terug naar het instellingenvenster.



Over

Druk op de knop “Over” om het informatievenster weer te geven.

Hier ziet u welke softwareversie er momenteel is geïnstalleerd.
Druk op de knop “Back” om terug te keren naar het instellingenmenu.

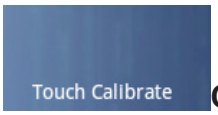


Power Management

Druk op de knop “Power Management“ om het venster voor energiebeheer te openen

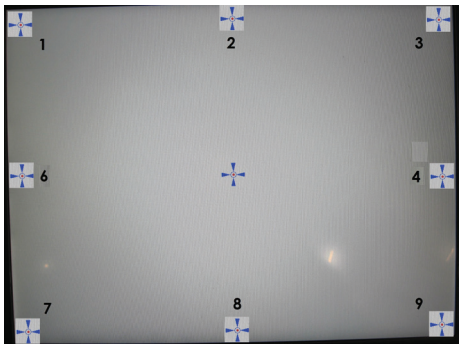
In de fabrieksmodus gaat het display naar de stand-by modus als er al tien minuten geen activiteit is geweest. In de energiebeheermodus kunt u dit moment aanpassen in stappen van vijf minuten.
Het bereik is 5 tot 60 minuten.
Gebruik de knoppen voor omhoog en omlaag om de waarde aan te passen.
Druk op de knop “OK” om te bevestigen en terug te keren naar het instellingenmenu.
Druk op de knop “Terug” om terug te keren naar het instellingenmenu zonder de wijzigingen op te slaan.

Opmerking:
Dit venster bevat ook een selectievakje waarmee u het overschakelen naar de stand-by modus kunt in- en uitschakelen.
Als dit selectievakje is uitgeschakeld, gaat het display niet naar de stand-by modus.



Calibratie Touchscreen

Druk op de knop “Calibratie Touchscreen “ om de kalibratiefunctie voor aanrakingen te starten



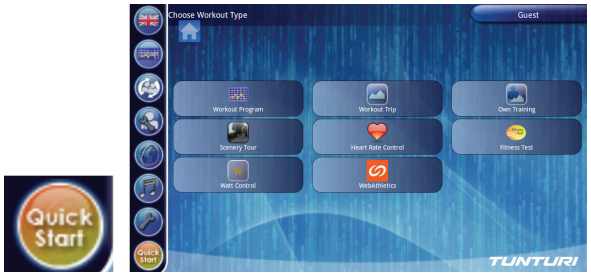
Tijdens deze kalibratieprocedure tikt u precies op het midden van elk vizier dat u ziet. Na het voltooien van de kalibratieprocedure keert u automatisch

terug naar het instellingenvenster.

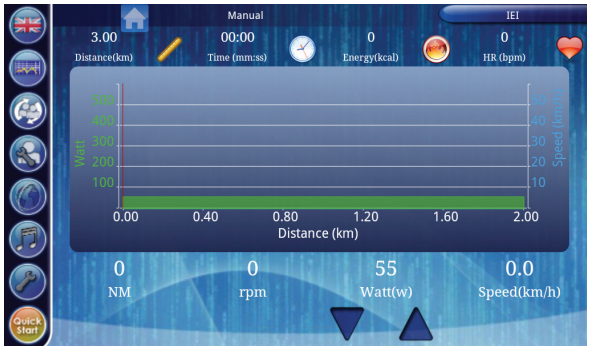
Opmerking:
U kunt pas terugkeren naar het instellingenmenu als u de kalibratieprocedure hebt voltooid.

Quick Start

Open Quick Start door op de functiebalk op de knop “Quick Start” te drukken..



Met Quick Start start u een training zonder vooraf ingestelde instellingen in de handmatige modus.



De weerstandsniveaus moeten handmatig worden aangepast en er is geen limiet voor de tijd en/of hartslag.

Reiniging en onderhoud

Ondanks voortdurende kwaliteitscontrole kan het gebeuren dat het toestel door individuele onderdelen defect is of niet goed werkt. In de meeste gevallen zal het voldoende zijn om het defecte onderdeel te vervangen.

- Als het toestel niet goed werkt, neem dan onmiddellijk contact op met de dealer.
- Geef het modelnummer en serienummer van het toestel op aan de dealer. Vertel wat de aard van het probleem is, hoe het toestel wordt gebruikt en wanneer u het toestel heeft gekocht.

Transport en opslag

WAARSCHUWING

Draag en verplaats het toestel met minstens twee personen.

- Blijf aan weerskanten aan de voorkant van het toestel staan en pak de handgrepen stevig vast. Til de voorkant van het toestel op zodat de achterkant
- van het toestel op de wielen komt te rusten. Verplaats het toestel en zet het voorzichtig neer. Zorg voor een beschermende laag onder het toestel om schade aan het vloeroppervlak te voorkomen.
- Verplaats het toestel voorzichtig over een ongelijke ondergrond. Breng hettoestel niet met behulp van de wielen naar boven, maar draag het toestel bij de handgrepen.
- Berg het toestel op een droge plaats op met zo weinig mogelijk temperatuurwisselingen.

Garantie

Het product heeft een garantie vanaf de datum van aflevering (gedocumenteerd op de factuur).
Verdere informatie over de garantievoorwaarden kunt u verkrijgen bij uw plaatselijke dealer.
De garantievoorwaarden kunnen variëren tussen landen onderling.
Schade veroorzaakt door normale slijtage, overbelasting of verkeerd gebruik is van de garantie uitgesloten.
Schade veroorzaakt door materiaal of fabricagefouten valt onder de garantie en wordt gratis gerepareerd of vervangen.

Disclaimer

© 2014 Tunturi New Fitness BV.
Alle rechten voorbehouden.

Het product en de handleiding zijn aan veranderingen onderhevig. Specificaties kunnen zonder verdere kennisgeving worden veranderd.

Specifications

PRODUCT

Operating system .....EMS T-GEN
Resistance levels 60
Flywheel weight .....9 kg
Rotating mass .....37 kg
Power output @ 60 rpm .....440 Watt
Power output @100 rpm .....600 Watt
Power supply .....26V DC/ 3,46A
Heigth .....168 cm
Length .....149 cm
Width .....62 cm
Weight .....74 kg / 136 lbs
Max user weight .....150 kg / 330 lbs

MONITOR

Program display 10" full colour TFT-LCD
Languages..... 12
Programs total 128
Preset programs 10
User programs 100
Watt program ..... 1 (0 - 600 Watt)
Hrc programs 6
T-Ride..... 5
T-Road..... 3
T-Trainer..... 1
Quick start/ manual 1
Body fat + bmi 1
User register..... 20
Fitness test .....Multi step VO2Max
Control buttons .....Touchscreen

ERGONOMICS

Stride length .....16" (± 40cm)
Handlebar .....Fixed
Bottle holder .....yes
HR chest belt ....Option (2,4GHz ANT+)
HR hand sensor ..... Yes
Transport wheels..... Yes

QUALITY

Operating environment .....Home - Light Commercial
En-957 class .....HA

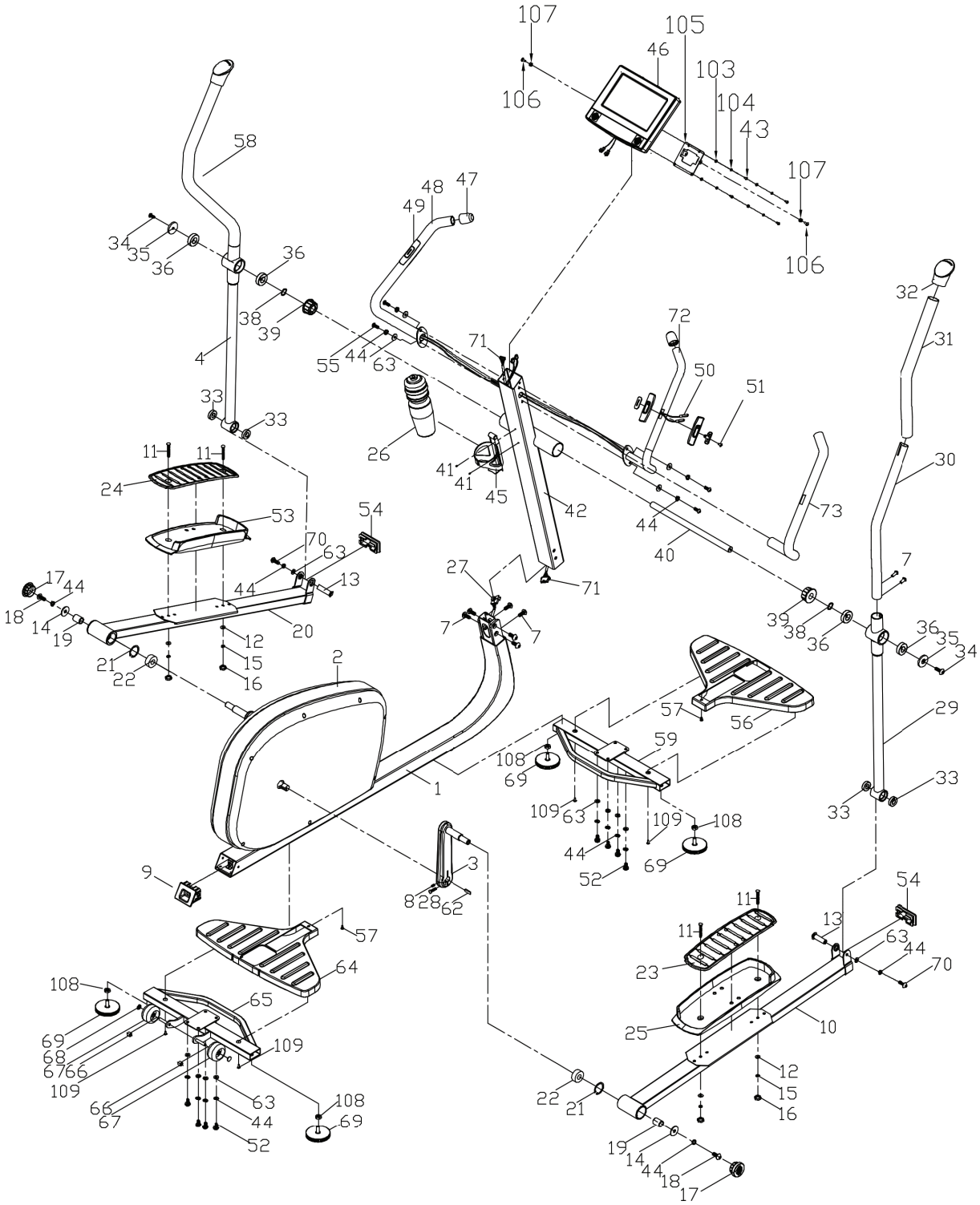
Parts list

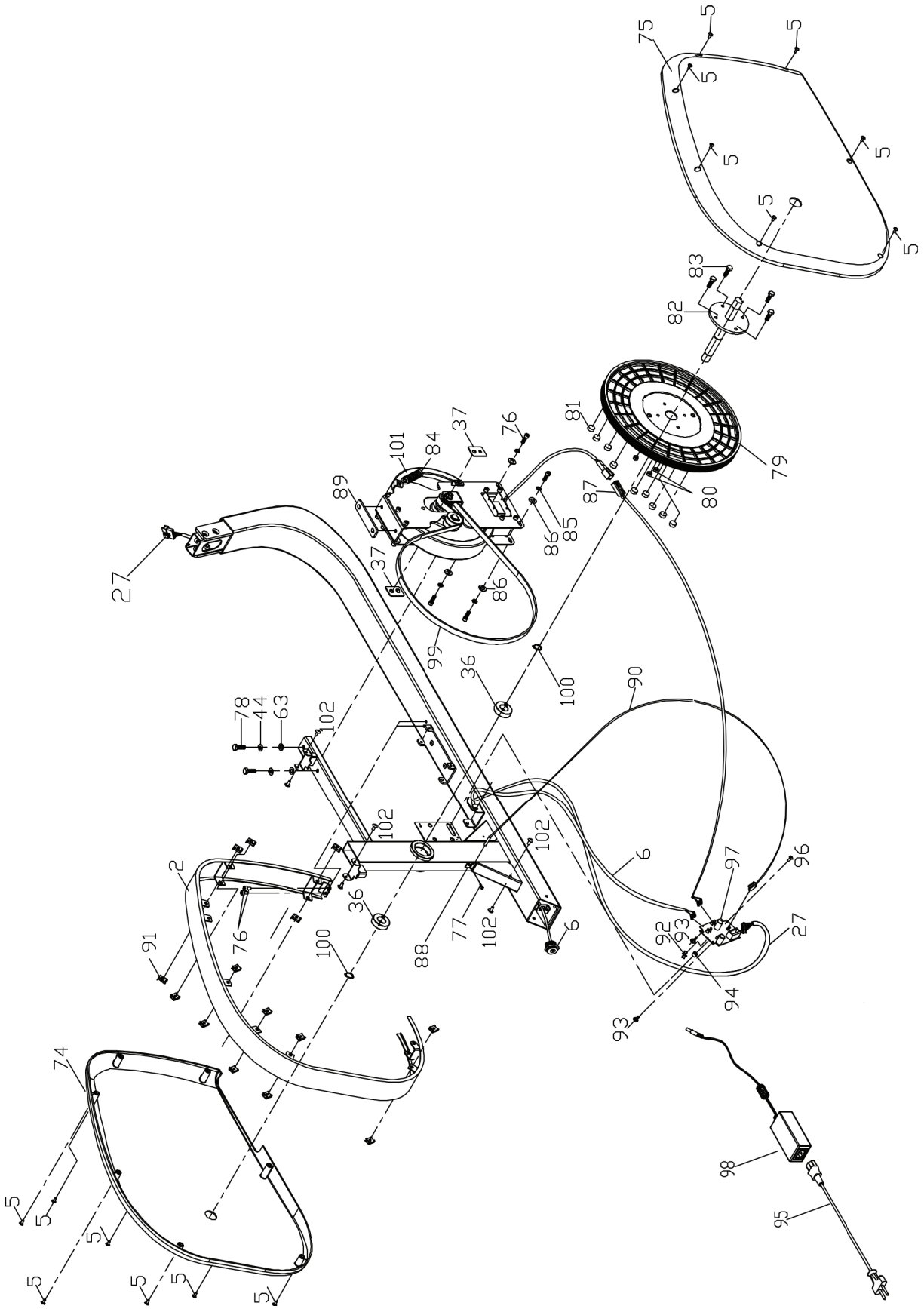
No	Description	Qty
1	Base frame	1
2	Side cover metal strip	1
3	Crank arm (16")	2
4	Lower swivel handlebar (LH)	1
5	PH machine screw (M4x20)	14
6	Lower dc wire (1650mm)	1
7	Allen head bolt (M8x20)	10
8	Grub screw (M6x15)	2
9	Dc cover	1
10	Pedal post (RH)	1
11	Carriage bolt (M6x50)	4
12	Flat washer (M6x16xt1.2)	4
13	Pedal tube shaft	2
14	Flat washer (M8)	2
15	Spring (M6)	4
16	Knob dawl	4
17	Rear pedal tube round cover	2
18	Allen head bolt (M8x25)	2
19	Spacer for turning shaft	2
20	Pedal post (LH)	1
21	Retaining ring (40x1.75)	2
22	Self-aligning bearing (2203)	2
23	Tpr pedal pad (RH)	1
24	Tpr pedal pad (LH)	1
25	Pedal (RH)	1
26	Water bottle	1
27	Lower computer wire	1
28	Screw (M10x30)	2
29	Lower swivel handlebar (RH)	1
30	Upper swivel handlebar (RH)	1
31	Sw handlebar foam grip	2
32	Handlebar end cap	2
33	Bearing (6002zz)	4
34	Screw (M8x25)	2
35	Metal plate for sw handlebar	2
36	Bearing (6004zz)	6
37	Flywheel shaft fix bracket	2
38	Wave washer (ø20xø27x0.4)	2
39	Plug axle support	2
40	Pivot shaft	1
41	PH machine screw (M5x15)	2
42	Upright tube	1
43	PH machine screw (M4x12)	4

44	M8 spring washer nickel	12
45	Water bottle holder	1
46	User interface	1
47	Fix handlebar end cap	2
48	Fix handlebar (LH)	1
49	Hand pulse sensor set w/o wire	2
50	Hand pulse wire (700mm)	2
51	PH self tapping screw (M4x5)	2
52	Allen head bolt (M8x15)	8
53	Pedal (LH)	1
54	Pedal front end cap	2
55	Round allen head bolt (M8x15)	4
56	Front stabilizer cover	1
57	PH machine screw (M5x12)	2
58	Upper swivel handlebar (LH)	1
59	Front stabilzier	1
60	Upper dc wire (960mm)	1
62	Billet (8x8x28l)	2
63	Flat washer (M8x16x1.2t)	16
64	Rear stabilizer cover	1
65	Rear stabilizer	1
66	Bush for roller shaft	2
67	Moving wheel	2
68	Bush for roller shaft	2
69	Height adjust foot	4
70	Allen head bolt (M8x20)	2
71	Upper data wire	1
72	Fix handlebar (RH)	1
73	Fix handlebar foam grip	2
74	Side cover (LH)	1
75	Side cover (RH)	1
76	Screw (M6x15)	6
77	PH self tapping screw (#6-32x12l)	1
78	Hex head bolt (M8x32)	2
79	Pulley (ø350)	1
80	Nylon nut (M6)	4
81	Magnet	9
82	Pulley shaft	1
83	Hex taper screw (M6x16)	4
84	Force spring	1
85	Spring (m6)	4
86	Flat washer (M6x16x1.2t)	4
87	Brake wire for CR10.0	1
88	Sensor bracket	1

89	Ems strength plate	1
90	Sensor wire	1
91	Cover clip (M4)	14
92	Plastic spacer for control board	1
93	Plastic spacer	2
94	Bush for control board	1
95	Ac power cable	1
96	PH machine screw (M4x12)	1
97	Break control board (T-GEN)	1
98	Adaptor 26V DC/ 3,46A	1
99	Drive belt (Poly-v 6pj1428)	1
100	Retaining ring C20	2
101	EMS flywheel set	1
102	PH machine screw (M5x12)	6
103	Flat washer (M4xø9x0.8t)	4
104	Spring washer (M4)	4
105	Console bracket	1
106	Screw (M6x12)	2
107	Nylon nut (M6)	2
108	Hex head flat nut	4
109	PH machine screw (M4x16)	4
110	M8 spring washer nickel	4
111	Spring washer black (M8)	2

Exploded view




75
5
82
83
79
81
80
87
76
37
84
101
89
85
86
27
99
36
100
90
78
44
63
102
2
6
97
96
92
93
91
88
77
74
98
95
94

TUNTURI®

www.tunturi.com

Tunturi New Fitness B.V.
P.O. Box 60001
1320 AA
The Netherlands

www.tunturi.com

20141028